என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் 2009 MANGAYAR MALAR 258 பக்கங்கள் ரூ.20/-



இணைப்பு:
விஜயலட்சுமி பந்தையன் வழங்கும்

ஆழ்மனசு 64!

- நர்ஸிங் படிக்கலாமா?
- ஆனந்தமளிக்கும் அட்சய திருதியை...
- கருவுற்ற காலத்தில்...
- ஒரு வித்தியாசமான லவ் ஸ்டோரி!
- நீரிழிவு ஸ்பெஷல் ரெஸிபிஸ்...

3



பைபாஸ் சர்ஜரிக்கு பை.. பை..

மாரடைப்பா ? நெஞ்சு வலியா ? பைபாஸ் சர்ஜரி அல்லது ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்ய வேண்டிய நிலையில் உள்ளீர்களா?

அறுவை சிகிச்சையற்ற ஓர் மாற்று வழியை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்

சொன்னவர்களின் உண்மைக்கதை



R. Karunanithi, Age:53, Mobile: 94427 04042.
Tamilnadu State Transport Corporation, Madurai.

முதற்கண் என் மகிழ்ச்சி கலந்த நன்றியை நியோமெட் மருத்துவர் டாக்டர் சிவபாலன் அவர்களுக்கு தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன். நான் வேகமாக நடக்கும் போதும், கடினமாக வேலை செய்யும் போதும் மார்பு பகுதியில் ஓர் அசாதாரணமான ஒரு உணர்வு ஏற்படுவதை உணர்ந்தேன். என் இருதயத்தில் அடைப்பு இருப்பதை கண்டறியப்பட்டு பைபாஸ் சர்ஜரி பரிந்துரைக்கப்பட்டது. நியோமெட் மருத்துவமனையில் 3 மாதங்கள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு எனக்கு அடைப்புகள் நீங்கி ஒரு புதிய சக்தி கிடைத்தது போல் உணர்ந்தேன். சிகிச்சை முடிந்து 3 வருடங்கள் ஆன பிறகும் இன்னும் நான் என் வேலைகளை நன்றாக செய்ய முடிகிறது.



S. Tamil Maran, Age : 57. Dharmapuri, Mobile : 94428 52687

எனக்கு ஜுலை 2006ல் எதிர்பாராத விதமாக Heart Attack என்ற இதய அடைப்பு ஏற்பட்டது. மருத்துவர்கள் பைபாஸ் சிகிச்சை செய்தால்தான் உடல் நலம் பெறும் என்று கூறினார்கள். 90% இரண்டு அடைப்பு உள்ளது என்றும் எட்டு நாட்களில் பைபாஸ் சர்ஜரி செய்யவேண்டும் இல்லையெனில் ஆபத்து நிலையை எதிர்கொள்ள வேண்டியதிருக்கும் என்று கூறினார்கள். இந்த சூழ்நிலையில் அறுவையில்லா பைபாஸ் செய்துவரும் நியோமெட் மருத்துவமனையை நண்பர்கள் மூலம் அறிந்து டாக்டர் சிவபாலன் அவர்களை சந்தித்தேன். அவரது சிறப்பான சிகிச்சையால் சிதிலமடைந்த என் இதயத்தை சீராக்கி இரண்டரை மாதங்கள் சிறப்பான சிகிச்சை அளித்தார்கள். Insulin ஊசி பயன்படுத்திய எனக்கு ஊசியை அகற்றி மாத்திரைகள் மூலம் நீரழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தி சிகிச்சை அளித்தார்கள். தற்போது எந்த குறைபாடும் இல்லாமல் எந்தவித வலியும் இல்லாமல் நன்றாக உள்ளேன். டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி உணவு கட்டுப்பாடு உடற்பயிற்சி, யோகா மூலம் சிறப்பாக செயல்படுவதால் இதய நோய்க்கு பைபை சொல்லிவிட்டேன். டாக்டரின் அன்பான உபசரிப்பு என் தன்னம்பிக்கை கிடைத்த வெற்றியாக கருதுகிறேன்.



J.M.Iqbal, Age:58, Ramnad, Mobile: 9443619722

எனக்கு மார்ச் 2006ல் மாரடைப்பு வந்தது. 13.3.2006ல் ஆஞ்சியோகிராமில் 3 இடங்களில் அடைப்புகள் இருப்பது தெரியவந்தது. அதில் முக்கியமான இரத்தக்குழாய்களில் 100% அடைப்பு இருந்ததால் அறுவை சிகிச்சைக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டது. இருதயத்தின் செயல்பாடு EF - 38% – 40% தான் இருப்பதாக தெரியவந்தது. அப்போது சர்ஜரி இல்லாமல் எளிய முறையில் சிகிச்சை செய்து வரும் நியோமெட் மருத்துவமனையை தொடர்பு கொண்டு மூன்றரை மாதங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டேன். இந்த அற்புதமான சிகிச்சைக்குப்பிறகு கடந்த இரண்டரை வருடங்களாக எந்தவித தொந்தரவும் இல்லாமல் மன நிம்மதியுடன் வாழ்கின்றேன். இந்த அறுவையில்லா சிகிச்சை முறையை காட்டித்தந்த இறைவனுக்கு நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். நியோமெட் மருத்துவமனையின் சாதனைகள் தொடர வாழ்த்துகின்றேன்.

NEOMED HOSPITAL
CARE FOR BETTER LIVING

MADURAI : 11, Lakeview Road, Opp.Sundaram Theatre, K.K.Nagar, Madurai - 625 020. Ph: **0452-2581414, 2581515**
SALEM : 127/1, 'Varalakshmi Towers', Gandhi Road, Salem - 636 007. Ph: **0427-2311818, 2311819**
TRICHY : New No. 52, General Bazaar Street, Thennur, Trichy, Phone : **0431-2791051, 2791052**
CHENNAI : 2181, L-Block, 12th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Ph: **044-26201147, 26200882**

Timing: Weekdays 9 am to 6 pm. Sunday holiday. www.neomedhospitals.com

யூத் எடிஷன் 82 பக்கங்கள்
போட்டிகள் உங்களுக்காகவே

'கல்கி'யின் திருவாரூர், நாகை மாவட்ட விசிட் கூப்பன் உள்ளே... 22

நியூ வேவ் சமையல் தொடர்! 29



முதலில் படிக்க...

ஒரு வார்த்தை - 5
அன்பு வட்டம் - 26

சிறுகதைகள்

ஆணாகி... பெண்ணாகி... - 60
உறவு - 100
மாலை நேர அதிசயம் - 124

குஷி பக்கங்கள்

என் செல்லமே - 170
சொல்ல விரும்புகிறோம் - 68
கோலங்கள் - 52
குட்டீஸ் ஜூட்டி - 134

சமையல்

குக்கரி க்வீன் - 40
நீரிழிவு ஸ்பெஷல் ரெஸிபிஸ் - 70

மனதில் நிற்பவை

பூ பூக்கும் ஓசை - 140
சிலிர்க்க வைக்கும் சித்தர் வரலாறு - 130

ராசிபலன்

ஏப்ரல் மாதம் எப்படி? - 187

மருத்துவம்

கருவுற்ற காலத்தில் - 47
மஞ்சள் தேய்ச்சுக் குளிக்காதீங்க - 158

அட்டையில் : அவந்திகா
வண்ணப்படம் : 'சன்ஷைன்' மனோஜ் கிருஷ்ணா



136

பகவான் பாபா!

ரூ.5,000 பரிசு

ஆன்மிகப் போட்டி 97





154

பெப்பர் பாப்கார்ன்



118

எங்க வாழ்க்கை!



36

அழகா கேளுங்க!



87

நர்ஸிங் படிக்கணுமா?

ளிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மலர் : 29 இதழ் : 3 ஏப்ரல் 2009

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் **கோட்ஸ் இண்டியா**

COATS

இணைந்து வழங்கும்



எம்பிராய்டரி கத்துக்கலாம் வாங்க!

ஃப்ரீ ஸ்டைல் எம்பிராய்டரி, கவுண்டட் த்ரெட் எம்பிராய்டரி, மிரர் ஒர்க் எம்பிராய்டரி, கசூதி எம்பிராய்டரி இன்னும் இன்னும்...

பயிற்சி நேரம் : காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை அல்லது மதியம் 2 மணி முதல் 5 மணி வரை

(குறிப்பு : முதல் நாள் காலை வகுப்புக்கு வருபவர்கள், மறுநாள் காலை வகுப்புக்கும், முதல் நாள் மாலை வகுப்புக்கு வருபவர்கள் மறுநாள் மாலை வகுப்புக்கும் வர வேண்டும்.)

பயிற்சி மையம் - I

நாள் : ஏப்ரல் 18, 19, சனி, ஞாயிறு, இரண்டு குழுக்களாக...

இடம் : பாரத் சீனியர் செகண்டரி பள்ளி, காமராஜ் அவென்யூ, (டெலிபோன் எக்ஸ்சேஞ் எதிரில்), அடையார், சென்னை - 20

பதிவு செய்ய : மங்கையர் மலர் : 93826 80771 / 9444139328
மதுரா கோட்ஸ் : 044-22432990 / 991.
ஆர்.எஸ்.ஷாப்பிங் சென்டர் : 044-24453193

பயிற்சி மையம் - II

நாள் : ஏப்ரல் 25, 26, சனி, ஞாயிறு, இரண்டு குழுக்களாக...

இடம் : மெட்ராஸ் சேவாசதன் உயர்நிலைப் பள்ளி, ஹாரிங்டன் ரோடு, சேத்துபட்டு, சென்னை - 31

பதிவு செய்ய : மங்கையர் மலர் : 93826 80771 / 9444139328
மதுரா கோட்ஸ் : 044-22432990 / 991.
நியூ ராஜா திரட் ஸ்டோர்ஸ் : 044-26281744

எம்பிராய்டரி ரிங் இருந்தால் கொண்டு வரவும். இல்லையென்றால் பயிற்சி மையத்திலேயே கிடைக்கும்.

300 ரூபாய் மதிப்புள்ள எம்பிராய்டரி கிட் பயிற்சி மையத்தில் 150 ரூபாய்க்கு கிடைக்கும்.. எம்பிராய்டரி கிட் அவசியம் தேவை.

இரண்டு நாட்கள் பயிற்சி முடிவில் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

உங்கள் பெயர் மற்றும் ஃபோன் நம்பருடன் மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு உடன் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

அடுத்த மாதம் கோவையில்... விவரங்கள் அடுத்த இதழில்...

எம்பிராய்டரி கத்துக்கலாம் வாங்க! - 1 -சென்னை

பெயர் : ....

வயது : ....

விலாசம் : ....

....

போன் : ....

இந்த கூப்பனை அவசியம் கொண்டு வரவும்!



ஒரு வார்த்தை!

ரமா, எனக்கு நன்கு தெரிந்தவர். இனிய இல்லத்தரசி. அவருடைய கணவன், ஏதோ ஒரு சிறு பிஸினெஸ் செய்து கொண்டிருக்க, அவரது மகன்களுக்கு ஐ.டி. நிறுவனங்களில் வேலை.

திடீரென்று ஒரு நாள் ரமாவின் வீட்டு முன்புறம் இடிக்கப்பட்டு, பெரிய போர்ட்டிகோ உருவானது. அங்கே இரண்டு பளபள கார்கள் இடம் பிடித்தன. வீடெங்கும் டாலடிக்கும் பித்தளையும், தேக்குமாக உள் அலங்காரம். வரவேற்பறையில் ஆளை உள்வாங்கும் புஸ்க் புஸ்க் சோபாக்கள். சமையலறையில் இத்தாலியின் மாடுலர் கிச்சன். ஜக்கூஸி, பாத்டப் என குளியலறையிலும் நவீனம்.

சமீபத்தில் ரமாவின் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். ரமாவிடம் சுரத்தே இல்லை.

''மூத்த பிள்ளைக்கு வேலை போயிடுச்சு! அடுத்தவனுக்கு சலுகைகளையெல்லாம் குறைச்சுட்டாங்க. என் கணவருக்கும் வியாபாரத்தில் சரிவு. இந்தக் கவலையிலே, அவருக்கு ஹார்ட்-அட்டாக் வந்து ஆஞ்சியோ அதுஇதுன்னு பேங்க் பேலன்ஸ் 'நில்!'. என் பசங்களுக்கு டிப்ரஷன். இரண்டு பேருக்கும் சண்டை வேறே! வீட்டு லோன், கார் லோன் எதுவும் கட்டமுடியலை! கார்களை எடுத்துக்கிட்டுப் போயிட்டாங்க. என்னோட நகையெல்லாம் வித்து, ஏதோ சமாளிச்சுக்கிட்டிருக்கோம்.'' இது ரமா, இரண்டு மணி நேரம் அழுகையோடு விவரித்த கவலைச் சுருக்கம்.

இதுபோன்ற சில காட்சிகளை நீங்களும் பார்த்திருக்கக்கூடும்...

- இருபதாயிரம், முப்பதாயிரம் என கொட்டி வாங்கப்பட்ட உடற்பயிற்சிக் கருவிகள், பயன்படுத்தப்படாமல், வீட்டு பால்கனியில் 'தேமே' என்று கிடக்கும். அதன்மீது வீடு துடைக்கும் துணியைக் காயப் போட்டிருப்பார்கள்.
- சுழலும் வசதி கொண்ட ரோஸ்வுட் டைனிங் டேபிள் மூலையில் இருக்கும். குடும்ப நபர்கள் தனித்தனியாக டி.வி. முன்பு உட்கார்ந்து கையில் தட்டேந்தி சாப்பிடுவார்கள்.
- சோடா மேக்கர், பாப்கார்ன் மிஷின், காஃபி மேக்கரில், ஆரம்பித்து பட்டுப்புடவை, பவள நெக்லஸ் வரை, எல்லாவற்றையும் வருஷத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு முறை பயன்படுத்துவதே பெரிய விஷயமாகி விட்ட நிலையில் மேலும் மேலும் பொருள்களை வாங்கிக் குவிக்கிறார்கள். கேட்டால்... 'லைஃப் ஸ்டைல்' என்றொரு பதில் வருகிறது.

முன்பெல்லாம் பருத்தி விவசாயிகள், நகை ஆசாரிகள் போன்றவர்கள் கடன் சுமை தாங்காமல் குடும்பத்துடன் தற்கொலை செய்து கொண்டதாக செய்திகள் வரும். வேதனையாக இருக்கும். ஆனால் சமீப காலங்களில், படித்த, ஓரளவு வசதியுள்ள

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

பொறுப்பாசிரியர் : **அனுராதா சேகர்**

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
ச.கார்த்திகேயன், பா.கோபால்

தொலைபேசி : **4343 8888**

சந்தா பிரிவு : **4343 8833**

தொலைநகல் : **044 - 4343 8899**

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு :
marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ. **250/-**
வெளிநாடு (விமானத்தபால்):
ஒரு வருடம் : ரூ. **2,200/-**

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின் உண்மைத் தன்மைக்கு கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

உயர்மட்டக் குடும்பங்கள் பொருளாதார வீழ்ச்சிக்குப் பலியாகி, தற்கொலை செய்து கொள்வதாகப் படிக்கும்போது, எரிச்சல்தான் வருகிறது.

இந்தியக் குடும்பங்கள் உல்லாசத்தை, ஆடம்பரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல; உறவுகளை, கடமைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

சந்தோஷம் என்பது முழுக்க முழுக்க மனம் சார்ந்தது. அது, நவீனப் பொருள்களில் இல்லை. எங்கும், எதிலும், எப்போதும் எளிமையைக் கடைப் பிடித்தால் எந்தப் பொருளாதாரச் சரிவும், நம்மை பாதிக்காது சந்தோஷமாக வாழலாம்.

எளிமையாக வாழ எனக்குத் தெரிந்த சில டிப்ஸ் சொல்கிறேன், உங்களுக்குப் பயன்படுமா என்று பாருங்கள்!

* வீடு கட்டுதல், கல்யாணம் போன்ற அத்தியாவசியத்துக்குத் தவிர, வேறு எதற்கும் கடன் வாங்காதீங்க. அந்தக் கடனையேகூட உங்களது தகுதியை ஆலோசித்தே வாங்குங்க.

* நீங்கள் நீங்களாக இருங்க! பிறருக்காக, பணக்கார வேஷம் போட வேண்டிய அவசியமில்லை. aping என்பார்கள். அது சாத்தியமில்லாதது மட்டுமல்ல; சிரமமானதும்கூட.

* 'எளிமையான வாழ்க்கை, மிகப் பெரிய நிம்மதியைத் தரும்!' என்பதை முதலில் நீங்க நம்புங்க! பிறகு பிள்ளைகளுக்கு அறிவுறுத்துங்க. சிறு வயதிலிருந்தே சிக்கனமாகவும், சீராகவும் வாழப் பழகிக் கொண்டால், வீண் ஆடம்பரங்களில் நாட்டம் வராது.

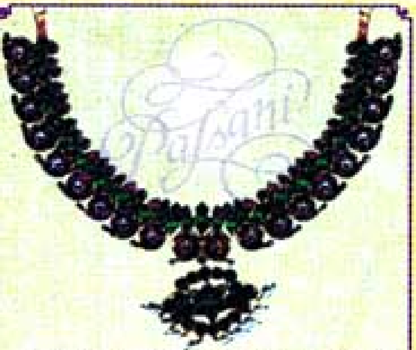
* படிப்பு, திறமை, விஷயத்தில் நம்மைவிட உயர்ந்தவர்களுடன் ஒப்பீடு செய்து கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியம், ஒழுக்கம் போன்றவற்றில் சம வயதுள்ளவர்களுடன் ஒப்பீடு செய்ய வேண்டும். பணம், அழகு போன்ற விஷயத்தில் நம்மைவிட குறைந்த நிலையில் உள்ளவர்களுடன் ஒப்பீடு செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் மனநிறைவுடன் வாழ முடியும்.

அனுஷா நடராஜன்



அக்ஷய திருதியை
1.00cts வைரத்தோடு
சந்தைவிலை 65,000
தள்ளுபடி விலை 52,000
0.76ct வைரத்தோடு
சந்தை விலை 45,000
தள்ளுபடி விலை 38,000
0.50cts வைரத்தோடு
சந்தை விலை 30,000
தள்ளுபடி விலை 25,000
1.50ct வைர நெக்லஸ்
20gm தங்கத்தின் எடை
சந்தை விலை 1,05,000
தள்ளுபடி விலை 89,000
★ வைர நகைகளுக்கு per ct 2000 தள்ளுபடி
★ 25% செய்கூலியில் தள்ளுபடி
★ இச்சலுகை குந்தன், வைர நகைகளுக்கும் உண்டு.
★ எங்களிடம் வாங்கும் வைர நகைகளைப் பயன்படுத்தி திருப்பித் தரும்போது, வைரத்திற்கு மட்டும் 100% அன்றைய மார்கெட் விலைக்கே வாங்கிக் கொள்கிறோம்.
★ ரூ. 1500/- முதல் வைரமூக்குத்திகள் கிடைக்கும்
★ பழைய நகைகளை சிறப்பான முறையில் ரிப்பேர் செய்து பாலீஷ் போட்டுத் தருவது நாங்கள் மட்டுமே!
ரூ. 21,000/-க்குமேல்
வைர நகை வாங்குபவர்களுக்கு
நகை பெட்டி இலவசம்!
மேற்குறிப்பிட்ட வைர நகைகள்
அனைத்தும் FGVVS1 கொண்டது.
Sri Palsani Jewels
110, Dr. ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர்,
(ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் அருகில்)
சென்னை - 4. Ph: 2811 1737, 2811 7036
www.sripalsanijewels.com
முதன் முறையாக 91.6 தரமுள்
உண்மையான குந்தன் கற்கள்
மற்றும் சாதாரண குந்தன் கற்
பதிக்கப்பட்ட நகை செட்களை
அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
ஆர்டர் பதிவு செய்பவர்களுக்கு சிறப்பு சலுகை உண்டு

சிறப்பு சலுகை



உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.

இளைய தலைமுறையை கண்டிவிழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்.. குறைந்த விலையில்!

பாலீஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ.1000/- முதல் ஆரம்பம்.



நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் 1/2 கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.



உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திர வாதத்துடன்.



ஒரு வித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் 1/2 கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான், இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!

நீங்கள் வாங்கிச்செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட (விலை ரூ. 175 முதல்) ஐந்து மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒன்று இலவசம்.



சிறப்புச் சலுகைகள்:

(1gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

- உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
- ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை மாத சீட்டு உண்டு.
- ரூ 500 முதல் ரூ 1,500 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்.
- ரூ 1,500/- முதல் ரூ. 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Dollar and per கம்மல் இலவசம்
- ரூ 2,500/- க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace Set

இந்த விளம்பரத்தை கத்தரித்து வருபவர்களுக்கு சிறப்பு பரிசு உண்டு!

பல்சானி ஜீவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரிசார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

இச்சலுகை மார்ச் 31 முதல் ஏப்ரல் 30 வரை மட்டுமே!

லட்ச ரூபாய்





* உலகிலேயே மிகக் குறைந்த விலையுள்ள நானோ கார் விற்பனைக்கு வந்துவிட்டது நானோ காரின் எகானமி ரக கார் ஏற்கனவே அறிவித்தபடி, ஒரு லட்ச ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்யப்படும். இதுதவிர, நானோவின் மேலும் இரண்டு உயர்ரக கார்களும் சந்தைப்படுத்தப்படவுள்ளன. முதல் 70 லட்சம் நானோ கார்களை வாங்கவுள்ள வாடிக்கையாளர்கள் முன்பதிவு செய்தவர்களிலிருந்து குலுக்கல் மூலம் தேர்வு செய்யப்படுகின்றனர்.

* சமீபத்திய கணக்கெடுப்பின்படி உலகிலேயே விலைவாசி அதிகம் உள்ள நகரம் ஜப்பானின் டோக்கியோ. ஒசாகா நகரும் அதற்கு சமமாக இருக்கிறது. சிங்கப்பூரும் போட்டி போடுகிறது. உலகிலேயே மிகக் குறைவான செலவினம் கொண்ட நகரம் கராச்சி. மலிவான பத்து நகரங்களுக்குள் காத்மண்டு, டெல்லி, மும்பை போன்றவையும் அடங்குகின்றன!

* காஷ்மீர் மாநிலம் ஸ்ரீநகரில் ஜபர்வான் மலையடிவாரத்தில் உள்ள ட்யூலிப் மலர்கள் பூத்துக் குலுங்கும் தோட்டம், ஆசியாவிலேயே மிகப் பெரியது. சுற்றுலாப் பயணிகள் பார்வையிடுவதற்காக இந்தத் தோட்டம் திறக்கப்பட்டுள்ளது.



கார்! நியூ(ஸ்)மார்ட்

* ரஜினிகாந்த் நடித்த 'முரட்டுக்காளை', ஜெய்சங்கர் நடித்த 'நூற்றுக்கு நூறு' இரண்டு திரைப் படங்களும் மீண்டும் தயாரா கின்றன. இவற்றில் கதாநாயகி யாக நடிப்பவர் நடிகை சினேகா. முரட்டுக் காளையாகத் தோன் றுபவர் சுந்தர் சி.



★ சர்வதேச ஒரு நாள் கிரிக்கெட் போட்டிகளில், இதுவரை நியூஸிலாந்தில் இந்திய அணி வென்ற தில்லை. தற்சமயம் நடை பெற்ற போட்டி களில் டோனி தலை மையிலான இந்திய அணி, நியூஸிலாந் துக்கு எதிரான போட்டி தொட ரைக் கைப்பற்றி வரலாறு படைத் துள்ளது.



* மேற்கு தொடர்ச்சி மலை களில் முதன்முதலாக முதுமலை பகுதியில் உள்ள மசின குடியில் கருஞ்சிறுத்தையை, அங்கே சென்ற ஒரு குழு வினர் பார்த்துள்ளனர். இதற்கு முன் 2006ல் அருணாசல பிரதேசத்தில் கருஞ்சிறுத்தை காணப்பட் டது.



★ இமய மலையில் கிடைக்கும் ஒரு வகை மூலிகை மூலம் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப் படுத்த முடியும் என்கிறார் உஸ்மானியா பல்கலைக் கழகத் தின் பேராசிரியர் டாக்டர் பாரி அப்துல் வஹாப்.

★ செவிக் குறைப்பாடு உள்ளோருக்கான பள்ளிக்கூடம்

ஒன்று, சென்னையில் மகளிர் தின விழாவை கொண்டாடியது. இதில் பல்வேறு துறைகளில் பிர காசிக்கும் பெண்கள் பல ருக்கு விருதுகள் வழங் கப்பட்டன. இவர்கள் அனைவரும் செவித் திறன் குறைபாடு உடை யவர்கள்.







★ சமீபத்தில் கோபன் ஹேகனில், உலக வெப்ப மயமாதல் பற்றிய கருத் தரங்கு நடைபெற்றது. அதில் பேசிய ஆண்டனி பட் என்னும் நிபுணர், ஆப் பிரிக்க நாட்டின் சகாரா பாலைவனத்தில் கிடைக் கும் சூரிய வெப்பத்தைக் கொண்டு ஐரோப்பா கண் டம் முழுவதும் மின் சக்தி தர முடியும் என்று ஆதாரங் களுடன் விளக்கினார்.

★ கடந்த 2006ம் ஆண்டு, சர்வதேச வான இயல் கழகம், நமது ஆலய மண்டலத்தின் ஒன்ப தாவது கோள் ஆன புளூட் டோவை கிரகம் என்ற அந்தஸ் திலிருந்து இறக்கி வைத்தது. அது முழு வளர்ச்சி பெறாத கிரகம் என்று குற்றம் சாட்டியது. ஆனால் சமீபத்திய ஆய்வுகளின் படி, புளூட்டோ சென்ற மார்ச் மாதம் 13ம் தேதியன்று முழு வளர்ச்சி அடைந்த கிரகம்தான் என்று உறுதி செய்யப்பட்டு மீண்டும் நவக்கிரகப் பதவியை பெற்றது.

★ குழந்தைகளுக்கான ஃபீடிங் பாட்டில் தயாரிக்க உதவும் பொருள் பாலிகார்ப்னேட், ப்ளாஸ்டிக் பிஸ்ஃபினால் என்ற கெமிகல். இது குழந்தைகளின் உடல் நலத்துக்குக் கேடு என்று ஆராயந்து, இப் பொருளி னால் பாட்டில்கள் தயாரிப் பதை அமெரிக்கக் கம் பெனிகள் நிறுத்தியுள் ளன.

• இந்த ஆண்டின் பொருளாதாரம் உலக அள வில் சிக்கலானதாகவும், நெருக்கடியாகவும் இருக் கும் என்று உலக வங்கி தெரிவித்துள்ளது. இரண்டா வது உலகப் போருக்குப்பின் முதன்முறையாக இப்படி நெருக்கடி நேர்ந்திருக்கிறது என்கிறது உலக வங்கி.

★ மறைந்த ராஜீவ்காந் தியின் தம்பி சஞ்சய் காந் தியின் மகன் வருண் காந்தி, பி.ஜே.பி.யின் இளம் தலைவர். சமீபத் தில் உத்திரப் பிரதேசத் தில் ஒரு பொதுக் கூட் டத்தில் மத உணர்ச்சி களைத் தூண்டும் விதமாக பேசினார் என்று குற்றம் சாற்றப்பட்டுள் ளார்.

★ மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோயில் கும்பாபிஷேகம் ஏப்ரல் 8ம் தேதி நடக் கிறது. இதை முன்னிட்டு பழைய திருக் கல்யாண மண்டபத்தில் உள்ள 122 திருவிளையாடல் புராண தஞ்சை ஓவியங் களை பழமை மாறாமல் புதுப்பிக்கும் பணி நடந்து கொண்டிருக்கிறது. ●

சாதனை



இரட்டிப்பு சந்தோஷம்!

பெப்சி நிறுவனத்தின் தலைவரான இந்திரா நூயிக்கு சென்னை ஆன்லைன் இணைய இதழின் இந்த ஆண்டுக்கான பொற்றாமரை விருது அண்மையில் வழங்கப்பட்டது.

சென்னை சத்தியபாமா பல்கலைக் கழக அரங்கில் நடைபெற்ற வண்ணமிகு நிகழ்ச்சியில், சென்னையில் உள்ள அமெரிக்க தூதரக உயரதிகாரியான பிரடரிக் கேப்லான் விருதை வழங்கிட, இந்திரா நூயியின் சார்பில் அவரது அம்மா சாந்தா கிருஷ்ணமூர்த்தி விருதைப் பெற்றுக்கொண்டார்.

சென்னையில் பிறந்து தமது 23-வது வயதில் யேல் பல்கலைக் கழகத்தில் மேற்படிப்புக்காக அமெரிக்கா சென்ற இந்திரா வாழ்க்கையில் பல சாதனைகள் புரிந்து இன்று உலகப் புகழ் வாய்ந்த, ஆற்றல் மிக்க பெண்மணியாக விளங்குவதைப் பாராட்டி அவருக்கு இந்த விருது வழங்கப்பட்டது.

பாரத ஸ்டேட் வங்கில் உயர்ந்த பொறுப்பு வகித்த கிருஷ்ணமூர்த்தி - சாந்தா தம்பதியருக்கு இரண்டு பெண்கள்; ஒரு மகன். மூத்த மகள் சந்திரிகா. இரண்டாவது பெண் இந்திரா. மூன்றாவதாக நாராயணன்.

மூவருமே படிப்பில் படு கட்டிகள். எனக்கு சிறு வயது முதலே படிப்பு தவிர நிறைய கற்றுக்கொண்டு சிறந்த ஆல் ரவுண்டராக இருக்க வேண்டும் என்று ரொம்ப ஆசை. ஆனால், பாட்டு தவிர வேறு எதையும் கற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை. எனவே, என் குழந்தைகளுக்கு எதில் எல்லாம் விருப்பமோ, எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொள்ள ஊக்கமளித்து, ஏற்பாடு செய்து கொடுத்தோம்.

அதுவும் இந்திராவுக்கு கிரிக்கெட், கிடார், ஃப்ரெஞ்ச், ஜெர்மன் மொழிகள் என்று பலவிதமான ஆர்வங்கள். அவை எதற்குமே நாங்கள் தடைபோடவில்லை. இன்று மூவருமே சாதனையாளர்களாக அமெரிக்காவில் செட்டில் ஆகிவிட்டார்கள். என்னையும் அமெரிக்காவுக்கே வந்துவிடும்படி கூப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் எனக்குத்தான் தி.நகரையும், இந்த வீட்டையும் விட்டு விட்டு எங்கோ தொலை தேசத்தில் நிரந்தரமாகத் தங்க மனசு வரவில்லை'' என்கிறார் இந்திரா நூயியின் அம்மா.

• இந்திரா நூயி



''உலகின் எந்த மூலையில் இருந்தாலும், ஒரு நாள் தவறாமல், எனக்கு போன் செய்து, 'அம்மா எப்படி இருக்கே?' என்று கேட்க இந்திரா தவற மாட்டாள். ஒவ்வொரு முறையும் என் மகள் சார்பில் நான் விருது வாங்கச் செல்லும்போது, ''எனக்குத் தரப்படும் விருதை நீ வாங்குகிற போது எனக்கு இரட்டிப்பு சந்தோஷம்'' என்று சொல்வாள் இந்திரா என்று பூரிக்கிறார் சாந்தா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

- மௌலி

குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி



குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்குத் தலா ரூ. 250/- பரிசு!

குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (ஏப்ரல்)

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் :

காலிஃப்ளவர் + பச்சை பட்டாணி

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.4.2009

காலம் வந்தால் கனியும்!



சில செயல்கள் எளிதில் முடியாமல், இழுத்துக்கொண்டே போகின்றன. அப்போது மனம் சோர்வடைந்து தவிக்கிறது. இந்நிலையில், நமக்கு ஆறுதல் தருவதற்கு என்றே ஔவையாரின் பாட்டு ஒன்று இருக்கிறது.

''நெருக்கமாய்க் கிளைகள் கொண்டு ஓங்கி வளர்ந்த மரங்கள்கூட பழுக்கக் கூடிய காலம் வந்தால் மட்டுமே பழுத்துப் பயன்தரும். அது போல, சில வேலைகளைத் தொடங்கி எவ்வளவு தான் முயற்சிகள் செய்தாலும், அவை முடியும் காலம் வந்தால் அன்றி அவை நிறைவேறாது.''

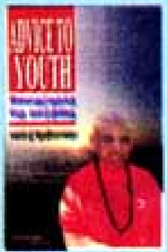
அந்தப் பாடல் இதோ :

அடுத்து முயன்றாலும் ஆகுநாள் அன்றி
எடுத்த கருமங்கள் ஆகா - தொடுத்த
உருவத்தால் நீண்ட உயர்மரங்கள் எல்லாம்
பருவத்தால் அன்றிப் பழா

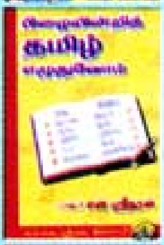
- ஸ்ரீதரப்ரியா, சென்னை

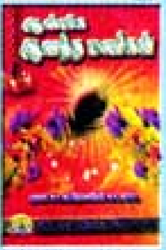

MURUGAPPA
GROUP
The trusted way to good health
Our superior multistage purification processes ensure that Parry water is both tasty and poses no risk to your health. Purified through UV treatment, reverse osmosis, ozonisation and packaged in a polycarbonate bottle at our fully automated plant, Parry water is the safest water available.
PARRY
PACKAGED
DRINKING WATER

புக் பேங்க்











ஸ்வாமி ஸ்ரீஜோதிர்மயானந்தா - தமிழில் லயன். எம்.ஸ்ரீநிவாசன். கண்ணதாசன் பதிப்பகம், சென்னை - 17. விலை ரூ.100/-

பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் ஆங்கிலத்தில் வெளியான 'அட்வைஸ் டு யூத்' நூலின் அழகான தமிழாக்கம். அட்லாண்டா, பிட்ஸ்பர்க் முதலான அமெரிக்க நகரங்களில் உள்ள ஹிந்து மாணாக்கர்களுக்கு தன்னம்பிக்கையையும், பண்பாட்டுப் பிடிப்பையும் உருவாக்குவதற்காக ஆற்றிய உரைகளின் தொகுப்பு, பிரார்த்தனை, ஞாபக சக்தி, பெற்றவர்களை கௌரவிப்பது, போதைப் பொருள்களை நாடாமலிருக்க வழி என்று ஸ்வாமியின் சிந்தனைகள் இளைஞர்களுக்கு மட்டுமின்றி, ஹிந்துக்களுக்கு மட்டுமின்றி அனைவருக்கும் பயன்தரக் கூடியவை.

பிழையின்றித் தமிழ் எழுதுவோம். டாக்டர் என்.ஸ்ரீதரன். கங்கை புத்தக நிலையம், சென்னை - 17. விலை ரூ.70/-

அருமையான ஆங்கிலம் - தமிழ் அகராதி ஒன்றை வானதி பதிப்பகத்துத் தொகுத்துத் தந்த டாக்டர் என் ஸ்ரீதரன் எழுதியுள்ள அருமையான நூல். இன்றைக்கு ஒவ்வொரு 'தமிழன்'கரங்களிலும் இருக்கவேண்டிய நூல். ஆசிரியர் ஆங்கிலம், ஹிந்தி மொழிகளில் புலமை பெற்ற பேராசிரியர். கதை படிக்கிற மாதிரி சுவாரஸ்யத்தோடு படித்துப் பயன்பெற உதவுகிறது. ஒற்றுப்பிழையும், வல்லின - இடையினப் பிழைகளும் மலிந்துவிட்ட 'செம்மொழி'யைக் காப்பாற்றப் பல ஸ்ரீதரன்கள் வேண்டும்.

பெண்ணே நீ வாழ்க : சுகி.சிவம். கவிதா பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 17. விலை ரூ.50/-

மங்கையர் மலரில் வெளியான பதினைந்து பயனுள்ள கட்டுரைகளின் அழகிய தொகுப்பு. பெண்மையை அழகு என்னும் எல்லையைத் தாண்டி அறிவு, ஆற்றல், திறன், கலை, கல்வி என்று பன்முகமாக மதித்து எழுதியுள்ள ஆக்கபூர்வமான கட்டுரைகள். பரிசளிக்கலாம், ஆண்களுக்கும்!

அமிர்த வள்ளி : குழந்தைகளுக்கான கதைகள் நெல்லை செல்வம். எண் 1, மூன்றாம் குறுக்குத் தெரு, அண்ணா நகர், பம்மல், சென்னை - 75. விலை ரூ.25/-

எட்டுச் சிறு சிறு நிகழ்வுகளைக் குழந்தைகள் பயன்பெறும் விதமாக அருமையான கதைகளாக வழங்குகிறார் ஆசிரியர். அழகான படங்களுடன் வெளியிட்டிருப்பது கூடுதல் சிறப்பு.

ஆன்மிக ஆனந்த மலர்கள் : எம்.எஸ். சுப்பிரமணியம், கங்கை புத்தக நிலையம், சென்னை - 17. விலை ரூ.90/-

புராணங்களில் வருகிற துணைக் கதைகள் உள்பட பயனுள்ள பல விஷயங்களை விளக்குகிற அறுபத்து மூன்று கட்டுரைகளின் தொகுப்பு.

- வாசகன்

படிக்க... பயன் பெற...

Guna Associates in Urogynecology & Research for Incontinence

அடியிறக்கம் ஒரு பிரச்சனை அல்ல

"என்னுடைய பிரச்னை அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதில் ஆரம்பித்தது. அதனால் வெளியே போக முடியாமல் ரொம்ப சிரமப்பட்டேன். முகமெல்லாம்கூட வாட்டமடைந்து போய்விட்டது. குடும்ப டாக்டரிடம் போவதற்கு முன், பக்கத்தில் இருந்த டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறப் போனேன்.

பிளேடர் கீழே இறங்கிப் போயிருக்கிறது. அதுதான் உங்களுக்குப் பிரச்னை என்றார் டாக்டர். எனக்கு. பிரஷர் உண்டு. தைராய்டு பிராப்ளமும் உண்டு. அதனால் ஆபரேஷன் பண்ணுவது ரொம்பவும் ரிஸ்க் என்று அந்த டாக்டர் சொன்னார்.

உடனே எங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் வந்து சொன்னேன். அவர்தான் இதற்கு அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் குணமாக்குகிறார் என்று தெரிவித்தார். என் வயது 73. அதனால் அறுவைச் சிகிச்சை ஆபத்தானதோ என்று பயந்து கொண்டிருந்தேன்.

ஆனால் டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் என்னைப் பரிசோதித்துவிட்டு, ஆபரேஷன் பண்ணிவிடலாம். ஒரு பயமும் வேண்டாம் என்று நம்பிக்கையுடன் கூறினார்.

* திருமதி பத்மா ரங்கராஜன்.



சென்ற ஜனவரி மாதம் 10ஆம் தேதி அறுவைச் சிகிச்சை செய்தார் டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன். ஒரு வருஷமாகத்தான் இந்த பிரச்னை தெரிய ஆரம்பித்தது எனக்கு. அதற்கு முன்னால் தெரியவில்லை.

இப்போது மகிழ்ச்சியுடன் வெளியே போகிறேன். எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை. முகமெல்லாம் கூடத் தெளிவாகிவிட்டது. பயம் எல்லாம் போய்விட்டது!" என்றார் அண்ணா நகரில் வசிக்கும் பத்மா ரங்கராஜன்.

"அடியிறக்கம் என்ற இந்த பிராப்ளம் முதலில் அவருக்குத் தெரியவே இல்லை என்றார். பிறகுதான் அவருக்குத் தெரிந்ததாம். இப்போதெல்லாம் சாதாரணமாக 90 வயது வரை வாழ்கிறார்கள். 73 வயது என்பது அதிக வயதே இல்லை. அதிலும் இப்போது வாழ்க்கை முறை மாறிவிட்டது. நவீன மருத்துவ வசதிகள் வந்துவிட்டன. அதனால் பயம் கொள்ளத் தேவை இல்லை. அவருடைய குடும்ப டாக்டர் விவரம் தெரிந்ததால், என்னிடம் சொல்லி அனுப்பினார். அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்து இப்போது மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார் திருமதி பத்மா!" என்கிறார் டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன்.

* டாக்டர் கார்த்திக்



— சாருகேசி

முத்தான

மூத்த குடிமக்களுக்கு பத்து கட்டளைகள் :

1. மக்கள் கூட்டம், அக்கம் பக்கத்தார், நண்பர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோர் கூட்டத்தை அதிகரித்து சூழ்ந்திருந்து மகிழ்வதைக் கூட்டிக்கொள்ளுங்கள். வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள், சாமான்கள் போன்றவற்றை அதிகரிக்காதீர்கள்.



2. இவ்வளவு நாட்களாக சேமித்ததை நல்லமுறையில் செலவழிக்கத் திட்டமிடுங்கள். அவற்றை அனுபவிக்கவும் உங்களுக்கு உரிமையுண்டு. ஏனெனில் இவ்வளவு நாட்கள் பாடுபட்டு விட்டீர்கள். இன்னும் சில வருடங்களே நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கப் போகிறீர்கள். அதுவரை மகிழ்ச்சியாக இருங்களேன். உங்களால் இயலுமானால்

பத்து!

நிறைய பயணம் செய்யுங்கள். உடல் நிலையும், பண வசதியும் ஒத்துழைத்தால் இது வரை பார்க்காத இடங்களைப் பார்க்கப் பயணியுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்காகவோ, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்காகவோ எதையும் விட்டுச் செல்லத் தேவையில்லை. எதையாவது விட்டுச் செல்வதன்மூலம், நீங்கள் மிகுந்த கஷ்டங்களையும் தொல்லைகளையும் உங்கள் மறைவுக்குப்பின், அவர்களுக்கு அளிக்கிறீர்கள்.

3.நிகழ்காலத்தில், இன்று, இப்போது என்று வாழுங்கள். நேற்றைய நினைவுகளோ, நாளைய கவலைகளோ தேவையற்றவை. நேற்று என்பது முடிந்துவிட்டது. நாளை என்பது வராமலேயேகூட முடிந்து விடலாம்.

4. உங்கள் பேரக் குழந்தைகளுடன் (இருந்தால் அவர்களுடன்) சந்தோஷமாக மகிழ்ந்திருங்கள். ஆனால், முழு நேரக் குழந்தை காப்பாளராக வேண்டாம். உங்கள் பெண் அல்லது பிள்ளைகள் தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கட்டும் - விட்டு விடுங்கள்.

5. முதுமையில் ஏற்படும் களைப்பை, நோய்களை, உடல் வலிகளை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். அவைதான் வயதாகி விட்டதன் உண்மை அறிகுறிகள். உங்கள் உடல்நிலை எதற்குத் தகுதியோ அதை மட்டுமே மகிழ்வுடன் செய்யுங்கள். இழுத்துப் போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

6. நீங்கள் இப்போது எப்படி இருக்கிறீர்களோ, என்னென்ன உங்களிடம் உள்ளனவோ அவற்றையே மகிழ்வோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் இல்லாதவற்றுக்காகப் பாடுபடும் கடின உழைப்பை மேற்கொள்வதை நிறுத்துங்கள். உங்களிடம் இல்லாதவற்றை இனி அடைய முயல்வது காலந்தவறிய செயல்.

7. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை, குழந்தைகள், பேரக் குழந்தைகளுடன் மகிழ்ச்சியைப் பரவச் செய்யுங்கள். உங்களை உண்மையாக நேசிப்பவர்கள் உங்களை மட்டுமே நேசிக்கிறார்களேயன்றி, உங்களிடம் உடைமை இருக்கிறது என்பதற்காக அல்ல. உங்களிடம் உள்ள உடைமைகளுக்காக மட்டுமே உங்களை நேசிப்பவர்கள் துயரங்களைத்தான் உங்களுக்கு அளிப்பார்கள்.

8. உங்களையும் மற்றவர்களையும் மன்னித்து விடுங்கள். உங்களால் பிறருக்கு ஏதேனும் இடர் ஏற்பட்டிருப்பின் மன்னிப்பு கோருங்கள். மன அமைதியையும், ஆத்ம அமைதியையும் தேடுங்கள். அனுபவியுங்கள்.

9. வாழ்வின் சுழற்சியில் மரணமும் ஒன்று என நினைத்து அமைதியோடு பயப்படாமல் இருங்கள். இதைவிடச் சிறந்த வாழ்வின் திறவுகோல்தான் மரணம். ஆகையால் நீங்கள் மரணத்துக்குத் தயாராக வேண்டும். கடவுளோடு இணையும் புது வாழ்வுக்கு உங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

10. உங்களைப் படைத்தவனோடு சேர, அமைதியாய்க் காத்திருங்கள். ஏனெனில் நீங்கள் இவ்வாழ்க்கையை முடித்தவுடன் உங்களுக்கு எல்லாமே அவன் தான்!

நன்றி :

'எல்டர்ஸ்' மாத இதழ்

- **எஸ்.சுந்தராம்பாள், சென்னை - 37**

கலக்க வருதுப்பா

கல்கி

கெட் ரெடி!
கெட் ரெடி!
கெட் ரெடி!

உங்க மாவட்டத்துல 'சூப்பர்' எதுங்க? 'வேஸ்ட்' எதுங்க?

- நீங்க ஜாலியா ரவுண்டடிக்கிற டூரிஸ்ட் ஸ்பாட் எதுங்கோ?
- பார்த்ததும் பரவசமா கும்பிடு போடற கோயில் எங்கெல்லாம் இருக்குங்க?
- அசத்தலா போட்டுகிட்டு அதிரடி பண்ண சேலை.ஜீன்ஸ் சுத்துவட்டாரத்துல எங்கே பெஸ்ட்டா கிடைக்கும்ங்க?
- உங்க மாவட்டத்தோட தலை போற பிரச்னை எதுங்க? எப்படித் தீர்க்கலாம்ன்னு நினைக்கறீங்க?
- மிஸ்டர் மாவட்டம் யாருங்கண்ணா? என்ன காரணமுங்க?
- கலக்கலா கதை எழுதுவீங்களா? அசத்தலா கவிதை வருமா?
- லொள்ளு பண்ற 'ஜோக்ஸ்' கைவசம் இருக்கா?

-'ஆமா'ன்னா உடனே 'கல்கி'க்குத் தட்டி விடுங்க!

உடன்பிறப்பே!
நம்ம மாவட்டத்தைப்
பற்றி நல்லவிதமா
நாலு வார்த்தை
எழுதி அனுப்பு!



திருவாரூர், நாகைக்கு வர்றோம்...

நீங்க ச்சும்மா கோடு போடுங்க...
நாங்க உடனே ரோடு போடறோம்!

ஆமாம்! உங்கள் மாவட்டத்துக்கு 'கல்கி' குழு, நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்னை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸுக்கு 'கல்கி' இதழ் மூலம் மைக் கொடுக்கும்?

ஆனா சில கண்டிஷன்ஸ்...

- கீழே உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைப்பு மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித்தனி கூப்பனுடன்).
- பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்குச் சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசும் உண்டு...
- மாவட்டத்தின்...

பிரச்னைகளுக்கு - ☑ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்

ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலா
தலங்களின் சிறப்புக்கு - ☑ நியூஸ் ஏந்தி பவன்

சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ☑ வேடந்தாங்கல்

நகைச்சுவைக்கு - ☑ ஜோக் ஃபால்ஸ்

என்றவாறு கூப்பனில் ☑ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசி தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்.

கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி : 18.4.2009

கலக்க வருதுப்பா கல்கி

திருவாரூர், நாகை மாவட்டம்

☐ நியூஸ் ஏந்தி பவன் ☐ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்

☐ வேடந்தாங்கல் ☐ ஜோக் ஃபால்ஸ்

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

நம்மைப் போன்ற வெப்ப மண்டல நாடுகளுக்காகவே இறைவன் கொடுத்த ஓர் அருட் கொடைதான் இளநீர்!

டாபிகல்

தேவ பாணம்!

★ வயிற்றுக் கோளாறினால் அவதியுறும் குழந்தைகளுக்கு உகந்தது.

★ உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும்.

★ குடற்புழுக்களைக் கொல்லும்.

★ உடலில் தேய்த்துக் கொள்வதன் மூலம் வேனல் வெக்கையால் விளையும் வேர்க்குரு, புண்களைக் குறைக்கும். அம்மை நோயையும் தணிக்கும்.

★ சலைன், அல்புமின் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளதால் காலரா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

★ சிறுநீரகத் தொற்றைத் தடுக்கும்.

★ வயதானவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் நல்ல டானிக்.

★ உணவுக் குறை பாட்டை ஈடுகட்டும்.

★ சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீரகக் கல் சிகிச்சையில் மிகவும் உதவும்.

★ எமர்ஜென்சி கேஸ்களில் ஊசி வழியாக உடலில் செலுத்தவும் ஏற்றது.

★ உடலால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதாலும், இரத்தச் சிவப்பணுக்களைச் சேதப்படுத்தாததாலும், வெப்பத்தை வெளியிடாததாலும் இரத்த பிளாஸ்மாவுக்கு மாற்றாக இளநீர் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

★ தன்னுடைய அயனிச் செயல்பாட்டால் மருந்துகளை நன்கு உடல் உறிஞ்சிக் கொள்ள உதவி செய்கிறது.

★ சிறுநீரகப் பாதை செப்டிக் ஆகாமலும் விஷங்களைத் தவிர்க்கவும் இளநீர் உதவுகிறது.

★ மேலும் இளநீர் பொட்டாசியம், சோடியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, தாமிரம், கந்தகம், குளோரின் ஆகிய தாதுக்களைக் கொண்டுள்ளது. இந்தத் தாதுக்கள் சிறுநீர்ப் பெருக்கியாகச் செயல்படுகின்றன.



★ இதில் உள்ள அர்ஜினைன், அலனைன், சிஸ்டைன் செரீன் ஆகிய புரதங்கள் பசும்பாலில் உள்ளதைவிட அதிகம். வைட்டமின் பி வகைகளையும், அஸ்கார்பிக் அமிலத்தையும் கொண்டுள்ளது.

நன்றி : தென்னை வளர்ச்சி வாரியம், கொச்சி வெளியீடு

- கல்யாணி பாலு, புதுக்கோட்டை



Gurunathar Charanam

PRASHANTI™

House of Silk Cottons

with Prashanti's

beat this summer... **COOL COTTON**

5% Off for all varieties

Extended upto 30.4.09

Enjoy & experience Prashanti's signature collections
Vivaham, Vaiboham, Priem, Prathyeham and Nithyam

Visit our Website: www.prashanti.co.in



Main Show Room:
16, 6th Cross Street, CIT Colony,
(Behind Chettiar Hall, TTK Road),
Mylapore, Chennai - 4.
Ph: 24991850 / 24997636
e-mail: prashantisarees@gmail.com

PRASHANTI

Branches

52, 4th Main, 17th Cross,
Malleswaram, Bangalore - 55.
Ph: 2334 1632

2080, East End, "B" Main Road,
38th Cross, 9th Block, Jayanagar,
Bangalore - 69. Ph: 2244 9595

No Holiday During Sale

சிறுநீரகம் செயல்படவில்லையா?

மூலிகை சிகிச்சையால் முழுமையாக குணமாகும் அதிசயம்!

கிட்னி பெயிலியர் எனும் சிறுநீரகக் கோளாறு மிகவும் கொடிய நோய் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு உலகம் முழுவதும் தற்சமயம் டயலிசிஸ் சிகிச்சையே செய்யப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சையால் தற்காலிக நிவாரணம் கிடைக்குமேயன்றி நோய் குணமடைவதில்லை. அதன்பின் சிறுநீரகம் முழுவதும் செயல்பட முடியாத நிலை ஏற்படும்போது சிறுநீரகத்தை மாற்ற மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

ஆனால் சென்னை ரத்னா சித்த மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையத்தில் டயலிசிஸ் மற்றும் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு மாற்றாக ஹெர்பல் டயலிசிஸ் எனும் புதியவகை சிகிச்சையை அறிமுகம் செய்து வெற்றிகரமாக செய்து வருகிறார்கள். இவ்வகை சிகிச்சை குறித்து இயக்குனர் டாக்டர். க. திருத்தணிகாசலம் கூறும்போது ஹெர்பல் டயலிசிஸ் சிகிச்சை 100 சதவிகிதம் மூலிகை மருந்துகளை கொண்டே செய்யப்படுகிறது. ஹெர்பல் டயலிசிஸ் முறையில் அறுவை சிகிச்சை இல்லை. அமிர்த சஞ்சீவி மூலிகைச் சாறு காலை - மாலை இருவேளையும் வெறும் வயிற்றில் தரப்படுகிறது. பத்தியம் கடைபிடிக்கப்படும்.

இந்த மூலிகை சாறு சிகிச்சை இரண்டு விதமாய் செயல்படுகிறது. முதலாவது இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியேட்டினின், அல்புமின் அளவை குறைக்கிறது. இரண்டாவது பழுதுபட்ட சிறுநீரக திசுக்களை மீண்டும் சரிசெய்கிறது. இந்த சிகிச்சையின் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் சிறுநீரகம் நன்கு செயல்படும் வரை சிகிச்சை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். சிறுநீரகம் நன்கு செயல்பட துவங்கிவிட்டால் சிகிச்சையை நிறுத்திவிடலாம். ஆயுள் முழுக்க மருந்து சாப்பிட அவசியம் இல்லை. இந்த வகை சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள உள்நோயாளர் பிரிவில் தங்க வேண்டியது அவசியம் ஆகும். டயலிசிஸ் சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கு இந்த சிகிச்சையை எடுக்க முடியாது.

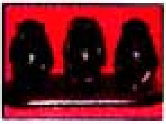
விபரங்களுக்கு: டாக்டர் க. திருத்தணிகாசலம்



ரத்னா சித்த மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையம்
750, பெரியார் நெடுஞ்சாலை, என்எஸ்கே நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.
போன்: 044-2622 3828 / 2622 4688, 94433 74341, 94445 34444
www.rathnasiddha.com | e-mail: thiruthani12@yahoo.co.in

வி.எஸ்.மோகன், பெங்களூரு - 8

மகன், மருமகளுடன் சேர்ந்து வாழ விரும்பும் வயதானவர்களுக்கு தாங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன? (நானும் ஒரு சீனியர் சிட்டிசன்தான்!)



இந்தக் குரங்கு பொம்மை போல இருக்கணும். ('தீயதை' என்பதற்கு பதிலாக... 'வேண்டாததை' என்று மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் சார்.)

ஜானகி சுப்ரமணியம், கோவை - 2

இந்தக் காலத்துப் பெண்களிடம் பெண்மையே இல்லையே! அதற்குக் காரணம் அவர்களது கல்வியா? வளர்ப்பு முறையா?

இரண்டுமில்லை! அதைத் தட்டி எழுப்பத் தெரியாத ஆண்மைதான் காரணம்.

எம்.என்.உமாதேவி, சென்னை - 16

உலகத்தையே வெல்ல நினைக்கிறேன். நான் முதலில் என்ன செய்ய வேண்டும்?

''ஸாரி, எனக்கு நேரமில்லை!'' என்று சொல்வதை உடனே நிறுத்த வேண்டும்.

எஸ்.ராமகிருஷ்ணன், திருச்சி - 2

பிடித்த பத்து சொன்னீங்க. பிடிக்காத பத்து?

- *வியர்வை வாடை*
- *குழந்தைகளிடம் வன்முறை*
- *வெட்டி பந்தா*
- *ஏழை வியாபாரியிடம் பேரம் பேசுவது*
- *முதியோர்களைக் கிண்டலடிப்பது*
- *ஷாப்பிங் நெரிசல்*
- *முண்டியடித்த கோயில் தரிசனம்*
- *கைக்குழந்தைகளை அலறவிட்டு சினிமா பார்ப்பது*
- *ரயில்வே கழிப்பறை*
- *ட்ராஃபிக் ஜாம்!*





● எரிக்கா

காதல்

என்.சீதாலக்ஷ்மி, புதுச்சேரி

உங்க எழுத்துக்கள் எல்லாம் ரொம்ப ஜாலியா, சுவாரசியமா இருக்கு. நானும் அது மாதிரி எழுத என்ன செய்யணும் அனுஷா?

அடிப்படையிலேயே கொஞ்சம் ஓரசா





என்பது?

இருக்கணும்! அவ்வளவுதான்.

கே.நாராயணி, மதுரை

சமீபத்தில் படித்த ஜோக்?

புகழ்பெற்ற அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒருவரது முன்னிலையில் சில சர்ஜன்கள் காரசாரமாக விவாதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் - 'எந்த வகை மனிதருக்கு ஆபரேஷன் செய்வது சுலபம்?' என்று.



"அவர்களது உடலில் எல்லாமே அட்டவணை போட்டு இருக்கும் என்பதால், நூலகர்களை ஆபரேஷன் செய்வது எளிது" என்றார் முதல் டாக்டர்.

"எல்லாமே மெமரியில் இருக்கும் என்பதால் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்களை ஆபரேஷன் செய்வது சுலபம்" என்றார் இரண்டாமவர்.

"அக்கவுண்ட்டன்ட்களை ஆபரேஷன் செய்வதுதான் எளிது. ஏனென்றால் அவர்களது உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு நம்பர் தரப்பட்டிருக்கும்" என்றார் மூன்றாம் டாக்டர்.

இப்படியே, தையல்காரர், பள்ளி ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களைச் சொல்லி, அதற்கான காரணங்களையும் சில மருத்துவர்கள் சொன்னார்கள்.

கடைசியில் தீர்ப்பு சொல்ல எழுந்தார் பிரபல சர்ஜன்.

"உங்கள் அனைவரது வாதங்களும் தவறு. கத்துக்குட்டி சர்ஜனாலும் ஆபரேஷன் செய்ய முடிந்த நபர்கள் அரசியல்வாதிகள் மட்டுமே! ஏன் தெரியுமா? அவர்களுக்குத்தான் இதயமும் கிடையாது. முதுகெலும்பும்

அனுஷா நடராஜன்

கிடையாது. அது மட்டுமில்லை. தவறு தலாகத் தலையையும், பாதத்தையும் மாற்றிப் பொருத்திவிட்டால்கூட விஷயம் வெளியே தெரியாது!''

கல்லை ரீட்டாராஜ், வானூர்

ஹலோ, அனுஷா!

ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு ஹ்யூமர் சென்ஸ் கம்மி என்கிறார்களே! நெத்தியடியாக ஒரு பதில் சொல்லுங்களேன்.

ஹ்யூமர் சென்ஸ் ஒரு வேளை கம்மியாக இருக்கலாம். ஆனால், ஹ்யூமன் சென்ஸ் அவங்களைவிட அதிகமாக இருக்கே!

கீதா குணசேகரன், வேலூர்

அனுஷா, நீங்க சமீபத்தில் படித்து வியந்தது?

டும்டும்டும் சங்கதி ஒன்று. 'எரிக்கா' என்னும் அமெரிக்கப் பெண் ஒருவர், பாரீஸ் நகரில் உள்ள ஐஃபில் கோபுரத்தைத் திருமணம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். அதோடு விட்டாரா, தனது பெயரையும் எரிக்கா லாடூர் ஐஃபில் என்று மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்.

மனிதர் அல்லாத பொருள்கள்மீது கொள்ளும் காதலுக்கு 'ஆப்ஜெக்டம் செக்ஷுவல்ஸ்' என்று பெயர். கோபுரத்தைக் கட்டிப் பிடித்தபடி அவர் கொடுக்கும் போஸ்.. ஆஹா! ஜோடிப் பொருத்தம் பிரமாதம்!

உடனே, எனக்கும் அப்படி ஒரு எண்ணம் தோன்றினால் எந்தக் கட்டடத்தைக் கல்யாணம் செய்து கொள்வேன் என்று யோசித்தேன்.

ரிசர்வ் பேங்க் ஆஃப் இந்தியா!

உமா ஸ்ரீதரன், நங்கநல்லூர்

எவ்வளவோ படித்திருந்தும் பல சமயங்களில் முட்டாள் ஆகிவிடுகிறோமே என்ன செய்வது அனுஷா!

கொஞ்சம் கூடுதல் கவனமா இருந்து பாருங்களேன். அட்லீஸ்ட் மே 13 அன்னிக்காவது!

எம்.ஜி.செல்வினா, சென்னை - 02

காதல் என்பது நோயா? வரமா? சாபமா?

தவம்!

(உங்களுடைய கடிதங்களில் 'கண் தானம் செய்வீர்' என்ற சிறு பிரசாரம் தவறாமல் இடம் பெறுவதை கவனிக்கிறேன். மகிழ்ச்சி! எங்கள் குடும்பமும் கண்தானப் பதிவு செய்திருக்கிறது செல்வினா!)

லதா ராமன், ஆதம்பாக்கம்

தங்கள் கணவர் காய்கறிகள் வாங்குவதில் எக்ஸ்பர்ட்டா?

அந்த அளவுக்கெல்லாம் நான் புண்ணியம் பண்ணலைங்க! பீன்ஸ் பொரியலுக்கும் அவரைக்காய் பொரியலுக்குமே வித்தியாசம் தெரியாத ராஜபார்ட் அவர்!



ஒரு காரில் படித்த வாசகம்

தாயின் மடி மீண்டும் அமர முடியாத சிம்மாசனம்.

- ஆர்.கீதா, சேலம்

மைக்ரோவேவ் சமையல்

'கன்வெக்ஷன் மோட்' உபயோகித்து, நாம் இம்முறை மைதா செர்ரி பிஸ்கட் பேக் செய்வோமா?

கன்வெக்ஷன் மோட் : இந்த அமைப்பு மூலம் சூடான காற்று அவன் முழுவதும் பரவி, உணவை பேக் செய்கிறது. கன்வெக்ஷன் அமைப்பின் மூலம் வெப்ப நிலையை (180°C/210°C) தேவைக்கேற்ப தேர்ந்தெடுத்துவிட்டு, 'பேக்' செய்ய வேண்டிய நேரத்தை (10/12/20 நிமிடங்கள்) செலக்ட் செய்து, உணவை பேக் செய்ய வேண்டும். உணவை பேக் செய்ய தயாரான வெப்ப நிலையில் இருப்பதற்கு, அவனை முன்சூடு (pre-heat) செய்வது அவசியம்.

ஆல் இன் ஒன் சமையல்!

மைதா செர்ரி பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்

மைதா - 1 கப்
சர்க்கரைப் பொடி - 3/4 கப்
வெண்ணெய் - 1/2 கப்
செர்ரி (சர்க்ரைப் பாகில் தோய்த்தது)-10
ஏலத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்

செய்முறை : 1. சலித்த மைதாவை, சர்க்கரைப் பொடியுடன் நன்கு கலந்து, வெண்ணெய், ஏலத்தூள் சேர்த்துப் பிசையவும். பிஸ்கட் கட்டராலோ, பாட்டில் மூடியாலோ மாவை பிஸ்கட்டுகளாக வடிவமைத்து, ஒவ்வொரு பிஸ்கட் நடுவிலும் கத்தியால் கிராஸ் குறியிட்டு, அதில் இரண்டாக நறுக்கிய செர்ரியின் ஒரு பாகத்தைப் பொருத்தி வைக்கவும். கன்வெக்ஷன் மோடில் அவனில் வெண்ணெய் தடவிய பேகிங் தட்டை வைத்து 1800சி வெப்பத்தில் முன்சூடு படுத்தவும். கையுறை அணிந்து, தட்டை வெளியே எடுத்து பிஸ் கட்டுகளை அடுக்கி, 15 - 20 நிமிடங்கள் 1800சி வெப்பத்தில் பேக் செய்யவும்.

கமகம, கரகர, கிரிஸ்பி பிஸ்கட் தயார்.

இம்முறை ஒரு கலவைக் காய்கறியை காலையில் சற்று அதிகமாகச் செய்து விட்டு, ஆறியவுடன் பிரிட்ஜில் வைத்துவிட்டு, காலைச் சிற்றுண்டியில் இருந்து இரவு உணவு வரை, தேவைப்படும் அளவை வெளியே எடுத்து காம்பினேஷன் முறையில் அஷ்டாவதானம் எடுக்க வைக்கலாமா?



...ந்தா பாலகிருஷ்ணன்

'ஆல் இன் ஒன்' காம்பினேஷன் சமையல்



ஆல் இன் ஒன் கலவைக் காய்கறி

தேவையான பொருட்கள் :

வெங்காயம் - 4
பச்சைப்பட்டாணி - 100 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு - 4
பீன்ஸ், கேரட், கோஸ் - (தலா) 100 கிராம்
காலிபிளவர் - 1 (சிறியது)
பச்சை மிளகாய் - 2
சிவப்பு மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
தனியாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - 4/5 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - 1 1/2 டீஸ்பூன்

செய்முறை : வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், அனைத்துத் தூள்கள், உப்பு சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். சிறு துண்டுகளாக அரிந்த பீன்ஸ், கேரட், கோஸ், (தோல் சீவிய) உருளைக்கிழங்கு, காலி பிளவர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து வேகவைக்கவும்.

எலெக்டிரிக் குக்கரில் வேகவைக்க : குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு பாத்திரத்தில் காய்களைப் போட்டு மூடி வேக வைக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் அவனில் வேக வைக்க: மைக்ரோ - ப்ரூஃப் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் காய்களைப் போட்டு சிறிது நீர் தெளித்து 'ஹை' பவரில் 7/8 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும்.

வெந்த காய்களை, வெங்காயக் கலவையுடன் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் வாணலியில் சிறுதீயில் வதக்கவும். தோலுரித்த பச்சைப் பட்டாணியை 4 டேபிள் ஸ்பூன் நீரில் வேகவைத்து, காய்களுடன் கலந்து 1 நிமிடம் வதக்கவும்.

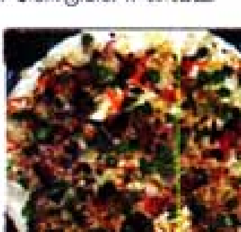
மல்டி பர்பஸ் காய் கலவை ரெடி!



காலையில் காய் சாப்பிட அடம்பிடிக்கும் மகனுக்கு : காய் கலவையுடன் சீஸ், தே. துருவல், டொமேடோ ஸாஸ் சேர்த்து, வெண்ணெய் தடவிய பிரட் ஸ்லைஸ்களின் நடுவே வைத்து, பிரட் டோஸ்டரில் (அ) கேஸ் அடுப்பில் வாட்டிக் கொடுங்கள். மகன் வெஜ் டோஸ்ட்டுக்கு க்ளீன் போல்டு!



விடிகாலை ஜிம் சென்று அகோரப் பசியுடன் வரும் மைத்துனனுக்கு : தோசை மாவை ஊற்றி, அதன்மேல் காய் கலவையைப் பரத்தி, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி ஒரு மூடியால் மூடி, வெந்தவுடன் திருப்பிவிட்டு, மீண்டும் எண்ணெய் ஊற்றி, 'வெஜ் ஊத்தப்பமாகக் கொடுக்க ரீ வைட்டலைஸ்ட் எனர்ஜியுடன் மைத்துனன் ஆபீஸ் கிளம்புவார்.



விருந்தாளி சித்திக்கு : சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்து காய்கலவையின் மேல், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்துக் கலந்து மதியத்துக்கு ''பலகாய் பொரியல் சாப்பிடுங்கள் சித்தி'' என்ற உபசரணையுடன் ஆபீஸ் கிளம்புங்கள். மாலையில் சித்தி கையால் டிகிரி காஃபி கியாரண்டி!



காலேஜுக்கு டிபன் பாக்ஸ் எடுத்துப் போக மறுக்கும் தங்கைக்கு : சிறிது எண்ணெயில் மஞ்சள், பச்சை, சிவப்பு குடமிளகாய், கரம் மசாலாத் தூள், உப்பு சேர்த்து காய்கலவையுடன் பிரட்டி. சப்பாத்தி மத்தியில் வைத்து நீட்டாக வெஜ்- ரோட்டி- ரோலாக ஜிப்-ராப் செய்து கொடுங்கள். காம்ப்பாக்ட் பாக்கிங் பாராட்டு நிச்சயம்.

விரத நாட்களில் அப்பாவிற்கு: முன்னெச்சரிக்கையாக காய் கலவையில் வெங்காயம் சேர்க்காமல் எண்ணெயில் இஞ்சி விழுது, காய்கலவை. உப்பு, ஊற வைத்த அவல் சேர்த்து வதக்கி, 'அவல் உப்புமாவாகக்' கொடுக்க, மகள்- பாசத்தில் திளைத்து ருசித்துப் புசிப்பார் அப்பா!





களைத்து வரும் கணவருக்கு : குக்கரில் வெண்ணெய் + எண்ணெய் வைத்து, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, காய் கலவை, களைந்த பாஸுமதி ரைஸ், மிளகுத்தூள் சேர்த்து வதக்கி, உப்பு சேர்த்து, 1 கப் அரிசிக்கு 1 கப் தண்ணீர் + 1/2 கப் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துக் கலந்து, வெஜ் பிரிஞ்சி ரைஸாக பரிமாற, கணவர் உருகுவது நிச்சயம்!



டயட் செய்யும் மகளுக்கு : டிரை- டோஸ்ட் செய்த கோதுமை பிரட் ஸ்லைஸுகளை சதுரமான சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, காய் கலவையை தக்காளிப் பழத் துண்டுகளுடன் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வதக்கி, டயட் வெஜ் பிரட் பாத்தாகக் கொடுங்கள். மகள், சூப்பர் திரில் லாகிவிடுவாள்!

டயபடிக் மாமியாருக்கு : காய்கலவையில் உருளையைத் தவிர்த்து. ½ கப் கோதுமை ரவைக்கு, 1 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து ''வாய்க்கு, ருசியாக இருக்கட்டுமே என்று காய் சேர்த்து உப்புமா செய்தேன் அத்தை'' என்ற டயலாக்குடன் கொடுங்கள். அத்தை முகம் 1000 வாட்ஸ் பல்பு போல் பளிச் பளிச்!



(தொடர்ந்து கலக்குவோம்)

ரயில் பிரயாணத்தில்...



அடி சக்கை!

நானும் என் இரண்டு தோழிகளும் பெங்களூரிலிருந்து மைசூருக்கு ரயிலில் போய்க் கொண்டிருந்தோம். எங்களுடன் ஒரு ஜப்பானியக் குடும்பமும். (கணவன், மனைவி, இரண்டு குழந்தைகள்). அந்தக் குழந்தைகள் பொம்மை மாதிரி ரொம்ப அழகு! ஜப்பானியத் தம்பதிக்கு சுமாராக இங்கிலீஷ் வந்தது.

அந்தத் தாய், ஒரு கரும்பைத் துண்டுத் துண்டாக வெட்டி, ஒரு பிளாஸ்டிக் பை நிறைய கொண்டு வந்திருந்தாள். அதை எங்களுக்கும் அந்தக் குழந்தைகளுக்கும் சாப்பிடக் கொடுத்தாள். குழந்தைகள் அந்தக் கரும்புத் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டுவிட்டு சக்கைகளை ஒரு பிளாஸ்டிக் பைக்குள் துப்பின. கொஞ்ச நேரத்தில் அந்தப் பெண்மணி ஒரு பையிலிருந்து பல வர்ண குப்பிகள், பிரஷ்கள் போன்றவற்றை எடுத்தாள். குழந்தைகள் துப்பிய அந்தக் கரும்புச் சக்கைத் துண்டுகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, அவற்றுக்கு வண்ணம் தீட்டினாள். பிறகு ஒரு நூல் எடுத்து அவற்றை இரண்டு மாலைகளாகக் கட்டினாள்.

ஜிகினா தூவிய மாதிரி இருந்த சில கலர்களை எடுத்து அந்த மாலைகளின் மேல் ஸ்ப்ரே செய்தாள். நாங்கள் எல்லாவற்றையும் ஆச்சரியத்தோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம்.

ரயில் மைசூர் போய்ச் சேர்ந்தது. அந்த ஜப்பானியக் கணவன், அந்த மாலைகளை எடுத்துக்கொண்டு அவசர அவசரமாக ரயிலிலிருந்து இறங்கினான். சில நிமிஷங்களில் அவன் திரும்பி வந்தபோது அவன் கையில் அந்த மாலைகள் இல்லை. அதற்குப் பதில் அவன் கையில் இரண்டு புத்தம் புதிய ஐந்து ரூபாய் நோட்டுகள். ஆம், அவன் அந்த இரண்டு கரும்பு மாலைகளையும் பத்து ரூபாய்க்கு விற்றிருந்தான்!

- அனிதா ராமச்சந்திரன்,
பெங்களூரு

மல்லியூர்

நாங்கள் கோட்டயத்தில் உள்ள ஆலயங்களான வைக்கம், ஏற்றுமானூர், கடுதுருத்தி ஆகிய ஊர்களிலுள்ள சிவாலயங்களுக்குச் சென்றிருந்தபோது ஒரு சில ஆலயங்களிலுள்ளவர்கள் நீங்கள் கட்டாயம் மல்லியூர் ஸ்ரீ வைஷ்ணவ கணபதி ஆலயத்துக்குத் தவறாமல் சென்று வாருங்கள் என்று கூறவே, எர்ணாகுளம் - கோட்டயம்



ரயில் பாதையில் குறுப்பந்தரா ரயில் நிலையத்துக்கு அருகே உள்ள மல்லியூர் மகாகணபதி க்ஷேத்ரத்துக்கு தரிசிக்கச் சென்றோம்.

அழகான பழைமையான ஓர் ஆலயம். விநாயகர் சின்ன கிருஷ்ணனைத் தம் இடது தொடையில் இருத்தியவாறு அமர்ந்த நிலையில் காட்சி தருகிறார். தன் தும்பிக்கையை வளைத்து கிருஷ்ணனைத் தாலாட்டும் கோலத்திலும் விநாயகர் உள்ளார்.

'விநாயக சதுர்த்தி' நாளில் மல்லியூர் ஸ்ரீ வைஷ்ணவ கணபதி ஆலயத்தில் விநாயகருக்கு சிறப்பு அலங்காரம், சிறப்பு பூஜைகள், கஜபூஜை, அஷ்ட திரவிய மகாயாகம், பாட்டுக் கச்சேரிகள் ஆகியவை நடைபெறுகின்றன. வேண்டிக் கொண்டு இந்த சிறப்பு பூஜைகள் செய்வோரும் உண்டு. விநாயக சதுர்த்தி நாளன்று இந்த ஆலயத்துக்கு லட்சக் கணக்கானோர் வருகை தருகின்றனர். மேலும் திருமணத் தடை நீங்க 28 கதலிப் பழங்களாலான மாலை,



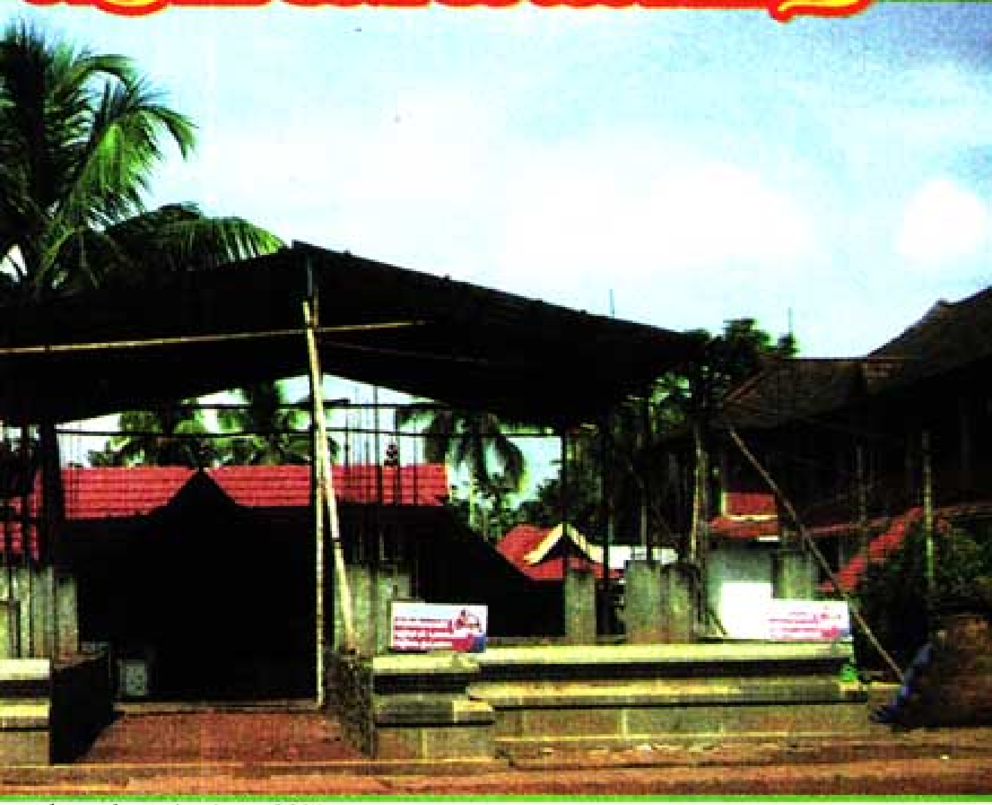
செவ்வாய் வெள்ளிக்கிழமைகளில் (ஒரு வாரம்) சார்த்தி செய்யும் வழிபாடு இத்தலத்தில் மிகவும் பிரதானமானது. இவ்வழிபாட்டுக்கு இன்னும் சில வருடங்களுக்கு, ஏற்கெனவே முன் பதிவு செய்துள்ளனர்.

மகர விளக்கு காலமான நவம்பர் முதல் ஜனவரி மாதங்கள் வரை வருடாந்திர கணேச சங்கீத உற்சவம் நடைபெறுகிறது. அப்பொழுது பிரபல பாடகர்கள் இங்கு வந்து அரங்கில் பாடி அர்ப்பணம் செய்கின்றனர். இசையால் இங்குள்ள ஸ்ரீ வைஷ்ணவ கணபதியை வணங்குவது ஒரு பெரிய ஆசிர்வாதமாகக் கருதப்படுகிறது.

விநாயக சதுர்த்தி போன்றே கிருஷ்ண ஜயந்தியும் இத்தலத்தில் மிக சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. நோய் நீங்க, காரியங்கள் சித்தி பெற, திருமணப் பேறு மற்றும் மகப் பேறு கிட்ட 12 வியாழக்கிழமைகளில் பால் பாயசம் செய்து வைஷ்ணவ கணபதிக்குப் படைக்கப்படுகிறது. உதயாஸ்தமன பூஜை, பழமாலை, சிறப்பு பூஜைகள் செய்து பலன் பெறலாம்.

- விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியம்

ஸ்ரீமகாகணபதி



அழகுக் கலைஞர் நேச்சுரல்ஸ் வீணா பதிலளிக்கிறார்!



எனது கூந்தல் செம்பட்டையாக உள்ளது. அழகிய கருமை நிறம் அடைவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

- சு.இந்துமதி, நெய்வேலி

கறுப்பு சாயம் பூசலாம். சிலருக்கு ரொம்ப வெயிலில் அலைந்தாலோ, குளோரின் நீரில் குளித்தாலோ, முடி செம்பட்டை ஆவதுண்டு. தரமான கண்டிஷனர் ஷாம்பு போட்டு அலசி வெயிலில் செல்வதைத் தவிர்த்தால் கூந்தல் கருமை நிறத்துக்குத் திரும்பும்!

மஞ்சள் தேய்த்துத்தான் அந்தக் காலத்தில் குளிப்பார்கள். ஆனால் இப்போதெல்லாம் சிலருக்கு மஞ்சள் அலர்ஜி ஆகிவிடுகிறதே!

- கௌரி துரைசாமி, கம்பம்

மஞ்சள், சருமத்தை சற்று உலரச் செய்யும் தன்மை உடையது. நல்ல கிருமி நாசினி என்பதோடு, அந்த நாளில் வெயிலில் இருந்து பாதுகாக்கவும் மஞ்சள் பூசினார்கள். இப்போதுதான் அருமையான மாய்சரைஸர் க்ரீம் கிடைக்கிறதே. அலர்ஜி பிரச்னை, சருமம் உலர்தல் இல்லாமல் அவற்றை உபயோகிக்கலாமே!

கற்றாழையை உபயோகித்துத் தயாரிக்கப்படும் ஷாம்புவின் சிறப்பு என்ன? எப்படித் தயாரிப்பது?

- ஆர்.கே.சொர்ணாம்பிகை, சேலம்

ஆலோ வீரா எனப்படும் கற்றாழையை மிகக் குறைந்த அளவில்



அழகா கேளுங்க!

தான் ஷாம்புவில் சேர்ப்பார்கள். வீட்டிலே நாம் சுற்றாழை ஷாம்பு தயாரிக்க முடியாது. தேவைப்பட்டால் ஆலோ வீரா ஜெல் கிடைக்கும். அதை லேசாகத் தலையில் மஸாஜ் செய்துவிட்டுக் குளிக்கலாம்.

இளநரை வராமல் தடுக்க என்ன முன்னேற்பாடுகள் செய்ய வேண்டும்?

- அம்மு,
புதுக்கோட்டை

கறிவேப்பிலையைப் போட்டு எண்ணெய் காய்ச்சி, ஒழுங்காய்த் தடவி வந்தால் நல்லது. உணவில் நிறைய கீரை வகைகள் சேர்க்கவும். இளநரைக்கு உணவுப் பழக்கமும் முக்கியக் காரணம். மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் உற்சாகமாய், தெளிவாய் மனசை வைத்துக் கொள்ளவும்.

கண்களுக்குக் கீழே அதிகச் சுருக்கம் ஏற்படுவது நாம் உபயோகிக்கிற சோப்பினாலா?

- ரா.ஜனனி,
துறையூர்

சோப்பு காரணம் என்று சொல்லமுடியாது. ஆனால் சோப்பைப் போட்டு அழுத்தித் தேய்த்தால் சுருக்கம் விழும். ஏனென்றால் கண்ணுக்கடியில் ரத்தக் குழாய்கள் குறைவு. மென்மையாக தடவி சுத்தம் செய்தாலே போதும். சுருக்கங்களை நீக்கும் க்ரீம்கள் கிடைக்கின்றன. அவற்றையும் உபயோகிக்கலாம்.

தொகுப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்



தமிழக அரசு ஊழியர்

தமிழக அரசு உழியர்களுக்கு இருதய சிகிச்சை செய்ய சென்னையில் உள்ள ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை அங்கீகாரம் பெற்றுள்ளது. மேலும் அரசு ஊழியர்களுக்கு இது ஒரு நற்செய்தி. தமிழக அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட (Star Health Insurance) திட்டத்தின் கீழ் அனெக்ஸ் - C ஒப்பந் தத்தின்படி, ஆக்ஸிமெட் இருதய சிகிச்சை அங்கீகாரம் பெற்றிருப்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.



இத் திட்டத்தின் படி அரசு ஊழியர்கள் (Star Health Insurance) முன் அனுமதி பெற்று, முன்பணம் செலுத்தாமல் நேரடி சிகிச்சை ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ISO சான்றிதழ் பெற்ற ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை Vasomedical - USA - உடன் இணைந்து செயலாற்றுகிறது. அரசு மருத்துவ தணிக்கை குழுவின் ஆய்விற்கு பின் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை, இருதய சிகிச்சைக்கான அனைத்து வசதிகளும் கூடியது என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குடும்பத்தலைவன், முதலில் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படும் போது குடும்பமே ஸ்தம்பித்து விடுகிறது. இந்த நோயை குணப்படுத்தமுடியுமா? அதற்கான செலவை நம்மால் சமாளிக்க முடியுமா? . ஆன்ஜியோ மற்றும் பை-பாஸ் எனும் மருத்துவ அறுவை சிகிச்சைகளை நோயாளி தாங்கிக் கொள்வாரா? இவையனைத்தும் முடிந்த பின் மீண்டும் பழைய மாதிரி சவால் நிறைந்த உலக வாழ்க்கை, வேலைகளை செய்ய முடியுமா அல்லது கட்டாயம் ஓய்வு எடுத்து கொண்டுதான் ஆகவேண்டுமா என்ற பலபல கேள்விகள் அனைவர் மனதிலும் எழுவது குடும்பத்தையே

களுக்கு ஓர் நற்செய்தி

நிலைகுலையச் செய்கிறது.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையின் ஊசி துளைக்காத இருதய மருத்துவசிகிச்சை மக்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமைந் துள்ளது. அதாவது 50 வருட ஆராய்ச்சிக்கு பிறகு, வெளிநோயாளியாக இருந்து கத்தியில்லாத, அறுவை சிகிச்சையில்லாத EECP என்ற மருத்துவ சிகிச்சை 2002-ஆம் ஆண்டு F.D.A. USA-வால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இச்சிகிச்சை மூலம் அறுவை சிகிச்சையை விரும்பாதவர்கள், அறுவைசிகிச்சை தோல்வியடைந்தவர்கள் மேலும் பல உடல் கோளாறுகளால் அறுவை சிகிச்சை செய்ய இயலாதவர்கள் இதய நோய்க்கான நிரந்தர சிகிச்சை பெறலாம்.

அமெரிக்காவில் 38 மில்லியன் மக்கள் மருத்துவ ஆயுள் காப்பீட்டு பெற்றிருக்கும் நிலையில், நம் தமிழக அரசு நலிவுற்ற அரசு ஊழியர்கள் ஒரு கோடி மக்களுக்கு தலா ஒரு லட்சம் விகிதம் இந்த EECP மருத்துவ வசதிக்கு 22-ஆம் தேதி ஜனவரி 2009-ல் அங்கீகாரம் அளித்து பெருமைபடுத்தியுள்ளது பாராட்டத்தக்கது.



Dr. B. AYAZ AKBER,
MD AM (Italy) DAC,
MACCGC.O.T
(Canada)
Consultant - Preventive Cardiologist,
Chelation & Bio Oxidative Therapist

தமிழக அரசு ஊழியர்களுக்கு மாண்புமிகு முதலமைச்சரின் இலவச காப்பீட்டு திட்டத்தின் கீழ், மருத்துவ சிகிச்சை தரும் அங்கீகாரம் பெற்று சேவை செய்வதை ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை மிகுந்த நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது. வாய்ப்பிற்கு நன்றி கூறி திறமையுடன் செயல்படுவோம் என்றும் உறுயளிக்கிறது. ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை, பல மில்லியன் மக்களின் குடும்பங்களுக்கு, மருத்துவ அறுவைசிகிச்சை என்ற பயத்திலிருந்து விடுதலை தரும் இந்த செய்தி ஒரு நற்செய்தியாகும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு

OXYMED HOSPITALS
PRIVATE LIMITED
CLOSE TO YOUR HEART

Phone : 42131010 / 1014 / 1016
email : oxymedhospitals@yahoo.com
Website : www.oxymedhospital.in

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள்:
கடலைமாவு + சர்க்கரை

குக்கரி

பேஸன் பேன் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு (சலித்தது) - 2 கிண்ணம்
சர்க்கரை (பொடித்தது) - 1 கிண்ணம்
புளிக்காத தயிர் - 1 கிண்ணம்
ஈனோ ஃப்ரூட் சாலட் - சிறிது
நெய் - 3 மேஜைக் கரண்டி
தேன் - 3 மேஜைக் கரண்டி
எலுமிச்சை சாறு - 1/2 தேக்கரண்டி
முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா (சிறிது சிறிதாக வெட்டியது) - 3 மேஜைக் கரண்டி

செய்முறை :

கடலை மாவு, தயிர், சர்க்கரை இந்த மூன்றையும் நன்றாகக் கலந்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் ஈனோ சால்ட் சேர்ந்து கலந்து 5 - 6 நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும்.

நான் ஸ்டிக் தவாவில் சின்ன சைஸ் ஊத்தப் பம்போல், கலந்த கலவையை ஊற்றி சுற்றி, நெய் விட்டு சுடவும். இரு பக்கமும் தங்க நிறத்தில் நன்கு சுட்டவுடன் அதன் மேல் தேன், எலுமிச்சை சாறு கலவையைத் தடவி, நறுக்கி வைத்த பாதாம் முந்திரி தூவி, சூடாகப் பரிமாறவும்.

வெளிநாட்டிலிருந்து வரும் பேரக் குழந்தைகளிடம் பாட்டிக்கும் பான்கேக் செய்யத் தெரியும் என்று பெருமிதம் கொள்ளலாம்!

- மீனாக்ஷி ஜெயராமன்,
கொல்கத்தா

பஞ்ச ரத்ன ஊத்தப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 1 கப்
சோயா மாவு - 1/2 கப்
பயித்தம் மாவு - 1/2 கப்
ராகி மாவு - 1/2 கப்
அரிசி மாவு - 1/2 கப்
சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன்

ரூ.250/- பரிசு பெறும் ரெஸிபிகள்!



க்வீன்!

**மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச்
சமையல் போட்டி முடிவுகள்!**

மிளகாய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்

ஜீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்

தக்காளி - 2 (பெரியது)

பெருங்காயம் - 2 சிட்டிகை

உப்பு - தேவைக் கேற்ப

பச்சை மிளகாய்-2

கொத்துமல்லி + கறி வேப் பிலை (நறுக்கியது) - 1/2 கப்

எண்ணெய் - தேவைக் கேற்ப



குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த ஜெ.பத்மாவதிக்கு நன்றி!

செய்முறை :

ஒரு அகல பாத்திரத்தை எடுத்து அதில் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள ஐந்து வகையான மாவுகளைப் போட்டு நன்கு கலந்து கொள்ளவும். பிறகு அதில் சர்க்கரை, மிளகாய்ப்பொடி, உப்பு, ஜீரகம், பெருங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, நறுக்கி வைத்துள்ள கொத்து மல்லி, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றையும் போட்டு நன் றாகப் பிசைந்து ஊத்தப்பம் மாவு பதத்துக்குத் தயார் செய்து கொள்ளவும்.

சூடானவுடன் கரைத்து வைத்துள்ள மாவிலிருந்து ஒரு கரண்டியெடுத்து ஊத் தப்பம்போல் வார்க்கவும். இரண்டு ஸ்பூன் எண் ணெயை அதைச் சுற்றி விட்டு நன்கு வெந்தவுடன் திருப்பிப் போட்டு பொன் நிறமானவுடன் எடுக்கவும். வேகும்போதே மிகவும் கம்மென்று மணக்கும்.

தொட்டுக்கொள்ள கொத்து மல்லி சட்னி, தேங்காய் சட்னி, தக்காளி சாஸ் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். ராகி, சோயா சேர்த்திருப்பதால் யார் வேண்டுமானாலும் தாராளமாக சாப்பிடலாம். செய்துதான்



பாருங்களேன். ஆஹா! என்ன ருசி!

- மாயா சேகர்,
மும்பை

ஐந்து உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 1/2 கப்
கேழ்வரகு மாவு - 2 ஸ்பூன்
பயறு மாவு (பச்சை) - 2 ஸ்பூன்
கோதுமை மாவு - 2 ஸ்பூன்
பொட்டுக் கடலை மாவு - 2 ஸ்பூன்
சர்க்கரை - 1 1/4 கப்
நெய் - 1/2 கப்
முந்திரி, திராட்சை சிறுதுண்டுகள்- 10+10
ஏலக்காய் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்
பச்சைக் கற்பூரப்பொடி - 1 சிட்டிகை

செய்முறை :

கடாயில் கொஞ்சம் நெய் விட்டு தனித்தனியாக மாவை வறுக்கவும். (பொட்டுக் கடலை மாவு தவிர) பச்சை வாசனை போக வறுத்து எடுக்கவும். வறுத்த மாவுடன் எல்லாவற்றையும் ஒன் றாகக் கலந்து, அத்துடன் ஏலக்காய்ப் பொடி, பச்சைக் கற்பூரப் பொடி, வறுத்த முந்திரி திராட்சைகளைப் போட்டு, சர்க்கரைப் பொடி போட்டு நன்கு கலக்கவும். மீதம் உள்ள நெய்யைச் சூடாக்கி, கலவை யில் கொட்டி கலந்து (கட்டியில்லாது) சிறு சிறு உருண்டைகள் செய்யவும். நன்கு ஆறியதும் டப்பாவில் எடுத்து வைக்கவும். விட்டமின் லாடு தயார்.

- சீதா சம்பத்,
சென்னை

ஸ்வீட் சேவு

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 2 கப்
சர்க்கரை - 1 கப்
அரிசி மாவு - 1/2 கப்
வெண்ணெய் - 1 கரண்டி
ரீஃபைண்ட் ஆயில் - பொரிக்க
ஏலப்பொடி - சிறிது

செய்முறை :

சர்க்கரையில் ஒரு கரண்டி தண்ணீர் விட்டு கம்பிப் பாகு வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் காராசேவு கரண்டியில் மாவைத் தேய்க்க விரல் நீளத்துக்கு விழும். கரகரப்பாகப் பொரிந்ததும், அதை எடுத்து சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஏலப்பொடி



தொண்டை கட்டிக் கொண்டு அவதிப்பட்டால், தேனில் சுண்ணாம்பைக் குழைத்து தொண்டையில் பற்று போடுவோம். சில நேரங்களில் சுண்ணாம்பு கிடைக்கவில்லையெனில், தேனுடன் சாக்பீஸைகூட குழைத்துப் போடலாம். நல்ல நிவாரணம் உடனே கிடைக்கும்.

- எஸ்.ஹேமலதா சுவாமிநாதன்,
பொள்ளாச்சி - 3

எள்ளுப்பாட்டி : சுந்தராம்பாள், கொள்ளுப்பாட்டி : கமலா ராமன்,
பாட்டி : சாருமதி வெங்கட்ராங்கன், மகள் : லலிதா கோபாலகிருஷ்ணன்,
பேத்தி : அனன்யா



பஞ்சாமிர்தம்!

சேர்த்துக் கிளற ஸ்வீட் சேவு தயார்!

செய்வதும் எளிது. குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

- புவனா தேவனாதன்,
சென்னை-75

கடலை மாவு பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 1 கப்
ரவை - 1 கப்
ப. அரிசி - 1 டீஸ்பூன்
தேங்காய்த் துருவல் - 1/2 மூடி
வெல்லம் - 1 கப்
ஏலத்தூள் - சிறிது
கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை
முந்திரிப் பருப்பு - 6
எண்ணெய் தேவையான அளவு

செய்முறை :

ரவையைப் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். கடலை மாவைச் சலித்து வைக்கவும். முந்திரி, தேங்காய் ஏலக்காய், இவற்றை நைசாக அரைக்கவும். மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதனுடன் கேசரிப் பவுடர், தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு தோசை மாவு பதத்தில் கரைக்க வேண்டும்.

அடுப்பில் குறைந்த தணலில் குழிப் பணியாரச் சட்டியை வைத்து எண்ணெய் (அ) நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், மாவை சின்ன குழிக் கரண்டியால் எடுத்து ஊற்றவும். வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு இரு புறமும் வெந்ததும் எடுத்து விடவும். ருசியான பணியாரம் தயார்.

- என்.உஷா லக்ஷ்மி,
பம்மல்



மறுநாள்... புதிய நாள்!

வாழ்வியல் டிப்ஸ்

★ எண்ணமும் செயலும் நல்லதாக இருந்தால் வாழ்க்கை நல்லதாக அமையும்.

★ சரியான வாழ்க்கைத் துணை அமைந்தால் போதாது. சரியான துணை அமையும் என்ற பொறுமை வேண்டும்.

★ உங்களுக்குக் கிடைக்காததற்காக குறைபட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

★ கிடைத்தவற்றை விட்டுக் கொடுக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

★ எதிலும் இனிமையையும், நல்லவற்றையும் காணக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

★ நடந்தது எதையும் மறக்கவும், மன்னிக்கவும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

★ ஒருவருக்காக மற்றவர் எதையும் செய்கிறோம் என்கிற நினைவும் நிறைவும் வேண்டும். அதில் நன்றியுணர்ச்சி பாராட்டணும் என்று எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

★ எந்தச் சிறு காரியத்தையும் பாராட்ட மறக்காதீர்கள். அன்புக்கு அது அடையாளம்.

★ உங்களிடையே உள்ள அன்புக்கு வயது இல்லை. பருவம்தான் உண்டு.

★ எந்தக் கோபம் இருந்தாலும் தூங்கும் முன் மறந்து விடுங்கள். மறுநாள் ஒரு புதிய நாள்.

- பி.சுமித்ரா, சென்னை



புதிய வீடு கட்டுபவர்கள் அவசியம் ஒரு மேற்கத்திய கழிவறை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். முதியோர்கள், நோயாளிகள் உடல் பருமனாயிருப்பவர்கள். பிரசவமான பெண்கள் எல்லோருக்கும் பயனுடையதாயிருக்கும்.

- பிருந்தாசுந்தரம், வடபழநி

யாருக்கு ஊசியோ?

மருத்துவ சிகிச்சைப் பெற்று குணம் அடைந்து வீடு திரும்பிய எங்களது நெருங்கிய நண்பரைக் காண சென்றிருந்தோம். அங்கே இன்னும் சில உறவினர்களும் வந்திருந்தார்கள். எல்லோரையும் கண்ட சந்தோஷத்தில் - நோயாளி உற்சாகமாகப் பேசிக்கொண்டிருந்தார்.

இக்கால மருத்துவ முன்னேற்றம், நவீனக் கருவிகள் என்று எல்லோரும் வியந்து பேசிக்கொண்டிருந்தோம். அப்பொழுது எங்கள் உறவினர், சுமார் முப்பது வருடங்கள் முன்பு தங்களுக்கு மருத்துவராக இருந்த அவரது குடும்ப டாக்டரைப் பற்றிய சுவாரஸ்யமான ஒரு தகவலைக் கூறினார்.

''எங்களது குடும்ப மருத்துவர், மிகுந்த கைராசி டாக்டர். தன் அறைக்கு அழைத்து யாரையும் பார்க்க மாட்டார். (சில குறிப்பிட்ட நோயாளிகளைத் தவிர). பத்து பேர்களுக்குக் குறையாமல் உட்கார்ந்திருக்கும் மெயின் ஹாலுக்கு, வந்து ஒவ்வொருவராக 'உடம்பு என்ன?' என்று கேட்டுக்கொண்டே வருவார்.

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வியாதிகளைச் சொல்லவும், கவனமாகக் கேட்டுக் கொள்வார். நாடி பார்ப்பது, பரிசோதிப்பது எல்லாம் முடித்துக்கொண்டு உள்ளே சென்று இன்ஜெக்ஷன் எடுத்து வருவார்.

''யாருக்குப் போடப் போகிறார்?'' என்று தெரியாமல் பெண்கள் உட்பட அனைவரும் சட்டையைத் தூக்கி சுருட்டியபடி இருக்க, ஒரு குறிப்பிட்ட நோயாளிக்கு மட்டும் ஊசியைப் போட்டுவிட்டு மற்றவர்களுக்கு அவரவர் வியாதிக்கு தக்கபடி மருந்து எழுதிக் கொடுப்பார்!'' என்று ஹாஸ்யமாக நடித்துக்காட்ட எல்லோரும் ரசித்துக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தோம். நோயாளியும் மனம் விட்டுச் சிரித்தார்!

- ஜி. சசிகலா,
ஸ்ரீரங்கம்



ரத்னாகரன் ஒரு வழிப்பறிக் கொள்ளைக்காரன். ஒருநாள் காட்டில் வந்து கொண்டிருந்த ஸப்தரிஷிகளை வழி மறித்தான்.

''நீ ஏன் இந்த இழிவானக் காரியத்தைச் செய்கிறாய்?'' என்று கேட்டனர்.

''என் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றவே கொள்ளையடிக்கிறேன்' என்று பதில் கூறினான் ரத்னாகரன்.

''நீ கொண்டு போகும் பொருள்களை அனுபவிக்கும் உன் மனைவி மக்கள், நீ செய்யும் பாவச் செயல்களின் பலன்களையும் அனுபவிப்பார்களா என்று போய் கேள்! என்ன பதில் சொன்னார்கள் என்று எங்களிடம் வந்து சொல்லு. நாங்கள் இங்கேயே உனக்காகக் காத்திருக்கிறோம்'' என்று சொல்லி அவனை அனுப்பினார்கள்.

சிறிது நேரம் கழித்து திரும்பிய ரத்னாகரன், என் மனைவி மக்களுக்கு நான் கொண்டு செல்லும் பொருட்கள் மட்டும் வேண்டுமாம். பாபச் செயல்களின் தீய பலன்கள் வேண்டாம் என்று மறுத்துவிட்டார்கள். நான் என்ன செய்வேன்?'' என்று முனிவர்களிடம் பரிதாபமாகக் கேட்டான்.

''நீ இனிமேல் பகவானை நினைத்து தவம் செய். நற்கதி கிடைக்கும். ராம நாமத்தை ஜபி என்று உபதேசித்தார்கள். எழுத்தறிவில்லாத ரத்னாகரனுக்கு ராம நாமம் நாவில் வழங்கவில்லை. உடனே ஒரு மரத்தைக் காட்டி ''அது என்ன?' என்று கேட்டார்கள். 'மரம்' என்று பதில் கூறினான். 'மரா, மரா' என்று சொல்லிக் கொண்டே தவம் செய்'' என்று கூறி விட்டு போய்விட்டார்கள்.

''மரா, மரா'' என்று விடாமல் சொல்லும்பொழுது அது ''ராம, ராம'' என்று மாறியது. வருடக்கணக்கில் தபஸ் செய்து கொண்டிருந்த ரத்னாகரனைச் சுற்றி கறையான் புற்று வளர்ந்தது.

ஒருநாள் ஸப்த ரிஷிகள் அந்த வழியே வந்தனர். இனிமையான ராம நாமத்தைக் கேட்டனர். அந்த ஒலி புற்றிலிருந்து வருவதை உணர்ந்து புற்றை உடைத்தனர். திவ்ய தேஜஸுடன் வெளியே வந்த ரத்னாகரன் முனிவர்களை வணங்கினான்.

'வலமீகம்' என்றால் புற்று. புற்றிலிருந்து வந்தால் வால்மீகி என்று முனிவர்கள் அவனுக்குப் பெயர் சூட்டினர். பிறகு ப்ரம்மஞானத்தையும் அருளினர். பிறகு என்ன, உலக மகா காவியமான ராமாயணத்தையே படைத்துவிட்டார் வால்மீகி மாமுனி! என்னே ராம நாமத்தின் மகிமை!

- கமலா,
கொச்சின் - 36



ராம நாம மகிமை!

கருவுற்றக் காலங்களில் பெண்கள் சிலருக்கு ஏற்படக் கூடிய இரத்தக் கொதிப்பு பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்...



கருவுற்ற பெண்ணுக்குத் தோன்றக் கூடிய உயர் இரத்த அழுத்த நிலைக்கான காரணத்தைத் துல்லியமாகக் கணிக்க முடியாத நிலை இருந்து வருகிறது.

கருவுற்ற காலங்களில் பெண்கள், இரத்தக் கொதிப்புக்கு ஆளாகலாம். ஏற்கெனவே இரத்தக்கொதிப்புக்கு ஆளானவர்கள், கருவுறும்போது அதற்கான உடல் ஊறுகள் ஏற்படலாம். கருவுறுவதற்குமுன் இரத்தக் கொதிப்புக்கு ஆளாகியிருக்கவில்லையென்றாலும், கருவுற்ற சில பெண்கள் உடலில் ஏற்படுகின்ற நச்சுத் தன்மை காரணமாகவும் இரத்தக் கொதிப்புக்கு இலக்காகின்றனர். அப்படிப்பட்ட நிலையிலுள்ள பெண்களின் எடை, எதிர்பார்ப்பைவிட உயர்ந்து போகும்; உடலில் வீக்கம் தோன்றிடும்; கை - கால் வீங்கிப் போய் விடும்; இரத்த அழுத்தம் மிகுந்துபோகும்; சிறுநீர் குறைந்துபோகும்.

போதிய கண்காணிப்பின் அடிப்படையில் உரிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் சிகிச்சைகளையும் மேற்கொள்ளவில்லையெனில் தாய்க்கும் சேய்க்கும் விபரீத விளைவுகளை உண்டு பண்ணிவிடும். குறிப்பாக, தாய்க்குச் சிறுநீரகப் பாதிப்பு, வலிப்பு, சுயநினைவிழத்தல் அதைத் தொடர்ந்து உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை போன்றவை தோன்றக் கூடும்.

ஆகவே, கருவுற்ற பெண் அவ்வப்போது மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்று, உணவில் உப்பின் அளவைக்



கருவுற்ற காலத்தில்...

குறைத்தோ சீராகவோ எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக, ஊறுகாய், கருவாடு, புளித்த மோர் - தயிர், சோடா உப்புக் கொண்டு தயாரித்த உணவு வகைகள், அப்பளம், பதப்படுத்திய சாஸ், பாலாடை, மற்றும் காரம் - புளிப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை - உணவு வகைகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கருவுற்ற காலங்களில் தொடர்ச்சியாகவும் சீரான அளவிலும் உடல் எடை கூடுதல் ஏற்புடையதாகும். கருப்பையில் வளரும் குழந்தை, பனிக்குடநீர், நஞ்சுக் கொடி, மார்பக வளர்ச்சி, அதற்கேற்ற கூடுதலான இரத்த ஓட்டப் பெருக்கம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில்தான், அந்த எடை கூடும். அப்படி எடை கூடுவதென்பது, பத்து மாதக் கட்டத்தில் ஐந்து முதல் ஒன்பது கிலோ கிராம் அளவுவரை, இருந்திடலாம்.

கருவுற்ற பிற்பகுதிக் காலங்களில் ஒரு பெண்ணுக்கு வாரத்துக்கு அரை கிலோவுக்கு மேல் எடை உயரக்கூடாது. அப்படி உடல் எடை கூடுவதென்பது, உடலில் ஏற்படுகின்ற நீர்த்தேக்க நிலையினைக் குறிப்பதாகும்.

நீர்த்தேக்க நிலையில் உடலில், குறிப்பாக, கை - கால்களில் நீர் கரந்து வீக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும்.

உடலில், இரத்தச் சோகை, புரதச் சத்து குறைந்து போதல் போன்ற காரணங்களினாலும் உடல் வீக்கம் ஏற்படுதலும்; உடல் வீக்கத்தோடு, இரத்த அழுத்தமும் உயர்ந்து போகின்ற நிலையானது, விபரீதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுவதுண்டு.

கருவுறும் காலத்துக்கு முன்னரே, இரத்த அழுத்தம் மிகையாக இருப்பின், அதற்கேற்ப சிகிச்சையை மேற்கொண்டு வரவேண்டும்.

மேலும், உடல் வீக்கமும் இரத்தக் கொதிப்பும் இருப்பின் அவற்றுக்கான அடிப்படைக் காரணத்தை, மருத்துவர் மூலம் துல்லியமாகக் கணித்து அதற்கேற்ப சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு வர வேண்டும்.

நன்றி : டாக்டர் வெ.குழந்தைவேலு
எழுதிய
'இரத்தக் கொதிப்பு' நூல்



1 கிலோ புழுங்கல் அரிசியை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து நைசாக அரைக்கவும். 1/4 கிலோ பொட்டுக் கடலையை மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடி செய்து 100 கிராம் வெண்ணெய், மிளகாய்த் தூள் தேவைக்கேற்ப உப்பு, சிறிது எள் போட்டு பிசைந்து நாடா பக்கவடாம் அச்சில் பிழிந்து எண்ணெயில் போட்டு எடுத்தால் கரகரப்பாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

- பர்வதம், திருச்சி

அரியவள்ளல்!



கவிதை

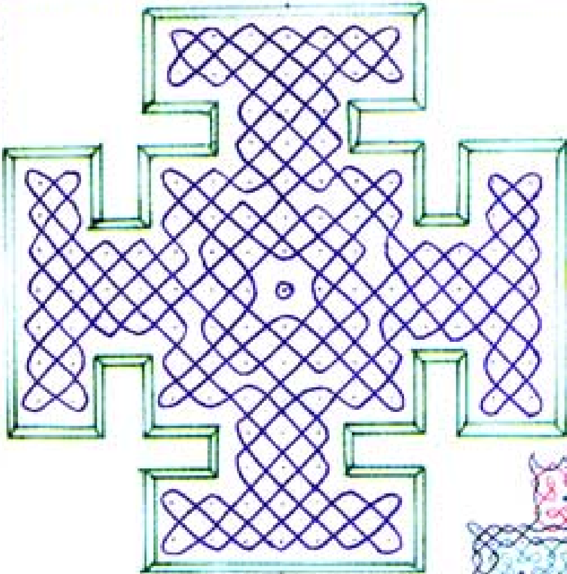
கரிய நிறப் பழமொன்று காற்றில் வீழக்
கண்டதனை வழிப்போக்கர் உண்டபின்னர்
அரிமாவின் பிடரியன்ன விதையை வீச
ஆதரவு அற்றதொரு குழந்தையைப் போல்
பெரிய வயல் வரப்படியில் முளைத்தெ ழுந்தே
பிறருதவி நாடாமற் பிறர்க்காய் வாழும்
அரியவள்ளல் நின்னைப்போல் எவரு முண்டோ?

பூவிற்குள் வண்டிருக்கத் தேனு மிருக்கும்
உன்னினத்தில் பெண்ணிருக்க ஆணு மிருக்கும்
ஓவியத்தில் நீயிருக்க இயற்கைக் காட்சி
உயிர்பெற்றுக் காண்போரைக் கவரச் செய்யும்
காவியத்தில் நட்பிற்குக் குகனைச் சொல்வார்
தலையாயார் நட்பிலரும் பெண்ணைப் போல்வர்
நாவினிக்க நாலடியார் நவிலு கின்ற
நற்சான்று பெற்றுதலை நிமிர்ந்து நின்றாய்!

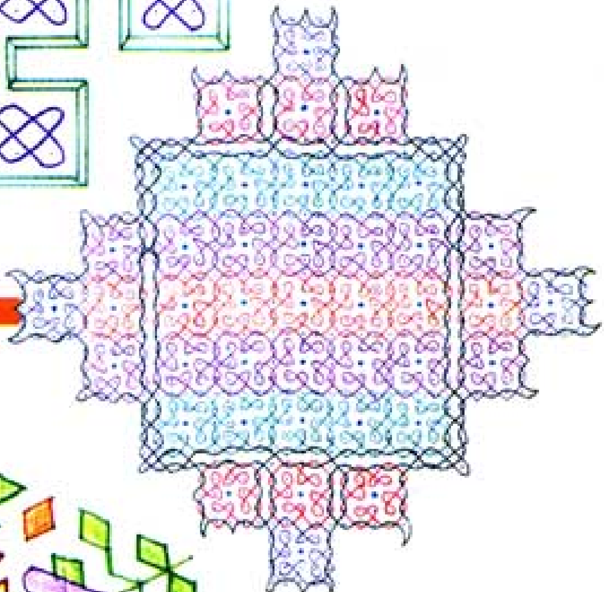
கள்வடியும் கலயத்துள் சுண்ணம் கொண்டே
நயமாகப் பூசிடவும் பதநீ ராகும்
தென்னமுதும் வெள்ளமுதும் தெரியா தாரும்
தெரிந்துகொள்ள உள்ளனவே உன்னி டத்தில்
கள்ளமிலா சிவனுக்கோ முக்கண் ணென்றால்
காய்க்கின்ற நின்காயில் நுங்கும் மூன்றே
உள்ளமதை உருகவைக்கும் தமிழின் பாக்கள்
உருவாக ஓலைதந்தாய் பனையே வாழ்க!

கொடியரசி

வண்ணக்



7 புள்ளி 7 வரிசை
4 புறமும்
உமா நடராஜ்,
சென்னை

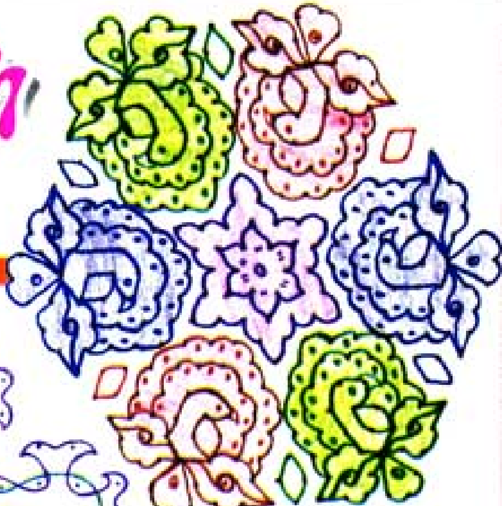


39 புள்ளி
5 வரிசை
5 வரை (நேர்புள்ளி)
வே.சித்ரா,
கும்மிடிப்பூண்டி

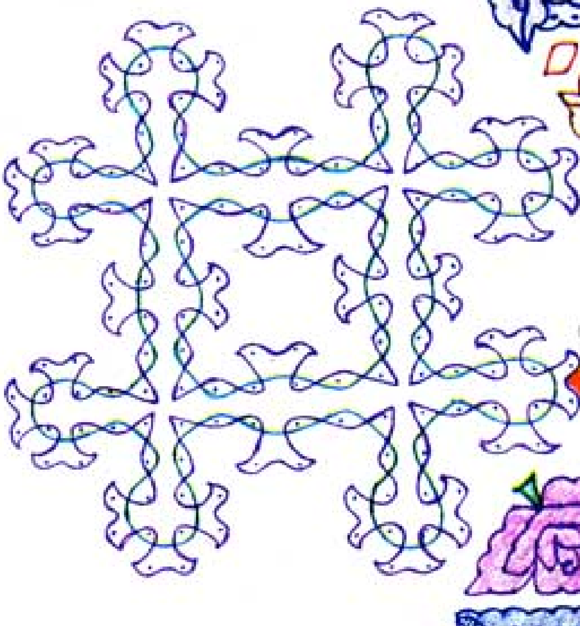


21 புள்ளி (சந்து)
11 வரை
என்.ராஜலக்ஷ்மி ஷர்மா,
சென்னை

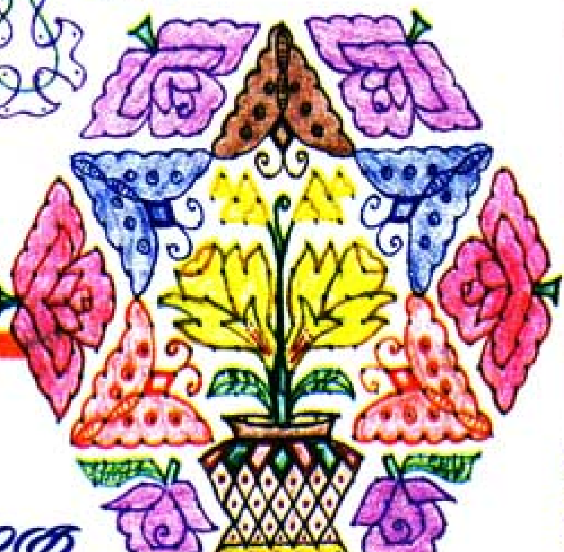
கோலங்கள்



21 புள்ளி 11 வரை
ஊடு புள்ளி
எல்.உஷா கண்ணன்,
குஜராத்



நடுவில் 8 புள்ளி 8 வரிசை
நேர்புள்ளி
4 பக்கத்திலும் 2 புள்ளி,
மூலைகளில் 8 பக்கங்களிலும்
2, 4, 4, 2 புள்ளிகள்
கமலா ராஜசேகரன்,
பொள்ளாச்சி



25 - 13 வரை

இடைப்புள்ளி

சந்திரா ராஜசேகரன்

புதுச்சேரி

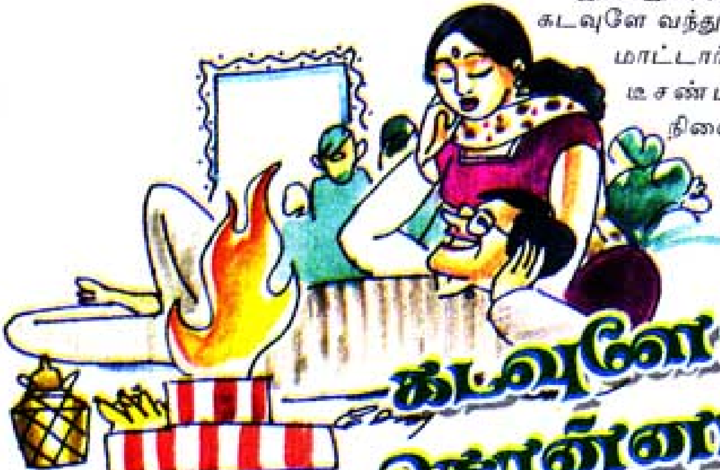
வாசல் அழகு

கடவுளே வந்து சொன்னாலும்...

ஜனவரி மாத மலரில் ஒரு சகோதரி, ஓர் இளம் தம்பதி, கண்ணியமில்லாமல் நடந்துகொண்டதை எழுதி 'அவர்கள் தாய்மார்கள் இவர்களுக்குப் புத்தி சொல்லக்கூடாதா?' என்றும் எழுதியதைப் பார்த்ததும், கண்டிப்பாக இதை எழுதியே ஆகணும் என்று தோன்றியது.

எனது பெரிய பையன் ஐ.ஐ.டியில் படித்து, ஒரு பெரிய தனியார் கம்பெனியில் உயர் பதவியில் இருக்கிறான். ஐந்து வருடங்கள் முன்பு (அப்பொழுது அவனுக்கும், அவன் மனைவிக்கும் வயது 41). என் இளைய மகன் வீட்டு கிருஹ பிரவேசத்துக்கு இருவரும் சென்னை வந்திருந்தனர்.

ஹோமம் நடக்கும் சிறிய ஹாலில் உறவினர்கள், நண்பர்கள் மத்தியில் ஹோமம் செய்யும் சாஸ்திரிகள் ''படுக்கக்கூடாது, எழுந்து உட்காருங்கள்' என்று நான்கைந்து முறை கூறியும் அலட்சியமாக மனைவியின் மடியில் தலைவைத்து ஹோமம் நடக்கும் திசையில் காலை நீட்டி படுத்திருந்தான். (அவன் உயரம் கிட்டத்தட்ட 6 அடி). தவிர மனைவியை கன்னத்தில், முன்- பின்னும் தட்டி விவஸ்தையில்லாமல் நடந்தனர். இதைப் பார்த்த குழந்தைகள், மற்றவரிடம் 'பெரியப்பா, பெரியம்மாவைக் கன்னத்தில், இங்கே அடித்தா' என்று கூறினார்கள்.



இந்த இடத்தில், தாய்மார்கள் என்ன, கடவுளே வந்து சொன்னாலும் கேட்க மாட்டார்கள். அவர்களாகவே டீசண்டாகயிருக்கணும்னு நினைத்தால்தான் உண்டு. இதுதான் ஃபேஷன்னு கண் மூடித்தனமாக நடப்பவர்களை யாராலும் திருத்த முடியாது.

எல்லாவற்றிலும் பெரிய வயிற்றெரிச்சல் என் பெயரை (தாயின்) வைத்து அவன் வீட்டு நாயை என் எதிரிலேயே அழைத்ததுதான்.

இதுபோல் என் வாழ்வில் நடந்த விஷயங்களை இயக்குநர் விசு கூறினால், குறைந்தது நான்கைந்து வெற்றிப் படங்களாவது எடுத்து விடுவார்!

- பெயர் வெளியிட விரும்பாத சென்னை வாசகி

வாசகி குமுறல்...

★ குழந்தை பிறந்த மூன்றாம் நாள் ஒரு சொட்டு விளக்கெண்ணெயை உள்ளங் கையில் விட்டு, சிறிது தாய்ப்பால் சேர்த்து நன்கு குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவினால், குழந்தையின் வயிற்றில் உள்ள கறுப்பு மலம் வெறியேறிவிடும்.

★ குழந்தை பிறந்த மூன்றாம் நாள் அம்மைத் தடுப்பு ஊசி போடுவார்கள். ஊசி குத்திய இடம் புண்ணாகாமல் இருக்க வேப்ப இலையும், பசு மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்துத் தடவினால் விரைவில் ஆறி விடும்.

★ குழந்தை பிறந்த ஐந்தாம் நாள் வெற்றிலைச் சாறு, தாய்ப்பால், கோரோஜனை ஒரு அரிசி எடை அளவு கலந்து புகட்டினால் சளி இருந்தால் வெளியேறி விடும்.

★ ஏழாம் நாள் துளசிச்சாறு எடுத்து தாய்ப்பாலில் கலந்து புகட்டினால் சளி கரையும்.

பச்சிளம் பாப்பா





பாட்டி வைத்தியம்

பராமரிப்பு

★ குழந்தைக்கு தலைக்குக் குளிப்பாட்டும்போது கொடுக்க (11-ம் நாள்) சுக்கு, சித்தரத்தை, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் எல்லாவற்றையும் பாலில் போட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வெந்த சாமான்களை நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தையைத் தலைக்குக் குளிப்பாட்டியவுடன் ஒரு சந்தனக் கல்லில் பாலில் வேக வைத்த இந்தச் சாமான்களை ஒரு முறை இழைத்து தாய்ப்பால் சேர்த்து (ஒரு கட்டிப் பெருங்காயத்தையும் இந்தச் சாமான்களுடன் வைத்துக் கொள்ளவும்) பெருங்காயத்தையும் ஒரு இழை இழைத்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் புகட்டலாம்.

சுக்கு - வாயுவைக் கலைக்கும்

சித்தரத்தை - சளி பிடிக்காது

ஜாதிக்காய் - தூக்கம் வரும்

மாசிக்காய் - பேதி ஆகாது

பெருங்காயம் - வாயுவைக் கலைக்கும்

★ குழந்தைக்கு வயிற்று வலி இருந்தால் நாமக் கட்டியை இழைத்து, தொப்புளில் போடலாம்.

★ வசம்பு வாங்கி வந்து உப்புத் தண்ணீரில் நனைத்து, நல்லெண்ணெய் விளக்கில் சுட்டு, ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தை வயிற்று வலியால் அழுதால் சந்தனக் கல்லில் ஒரு இழை இழைத்து தாய்ப்பால் கலந்து ஒரு பாலாடை அளவு புகட்டலாம். சுட்ட வசம்பின் சாம்பலை ஒரு வெற்றிலையில் போட்டு சிறிது தேன் கலந்து, நன்கு குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவினாலும் வயிற்று வலி சரியாகும்.

★ குழந்தைக்கு வயிறு மந்தமாக இருந்தால், வெற்றிலைச் சாறு, தாய்ப்பால், கஸ்தூரி மாத்திரை மூன்றையும் கலந்து புகட்டுங்கள் வயிறு மந்தம் சரியாகும்.

★ வெற்றிலை, ஓமம், பூண்டு, உப்புக்கல் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டி, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துப் புகட்டினால் வயிறு மந்தம் சரியாகும்.

★ தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரத்தைப் போட்டு காய்ச்சி மாந்தம் வரும்போது, விலாக்களிலும் மார்பிலும் தடவி, கறுப்பு வெற்றிலையை அடுப்பில் சூடு செய்து ஒத்தடம் கொடுத்தால் சரியாகும்.

★ வெற்றிலைக் காம்பை விளக்கெண்ணெயில் தோய்த்து குழந்தையின் ஆசன வாயினுள் வைத்தால் மலம் இளகி சுலபமாக வெளியேறும்.

★ கற்பூரவல்லி இலையை, சிறிது நீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால் சளி கரையும். சிறிது பெரிய குழந்தையென்றால் கற்பூரவல்லி இலையை, காரமில்லாத பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து பஜ்ஜியாகச் செய்து கொடுக்கலாம்.

★ கொய்யா இலையை நீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சிறிது உப்பு சேர்த்து கொடுத்தால் பேதி நின்றுவிடும்.

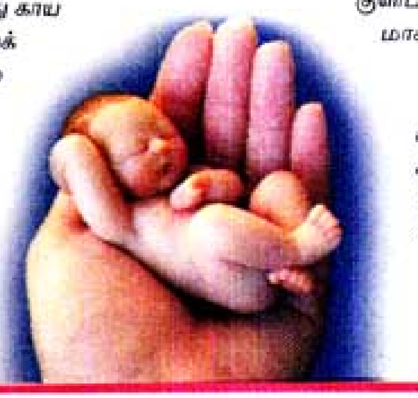
★ ஆறு மாதத்துக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நொச்சி இலை, துணா இலை, ஆடாதோடா இலை மூன்றையும் சேர்த்து நீர்விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால் சளி கரையும்.

★ கண்டங்கத்திரி இலையை நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால் சளி கரையும்.

★ தூதுவளை இலையை நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, தேன் கலந்து வடிகட்டிக் கொடுத்தால் சளி கரையும்.

★ மொசுமொசுக்கை நீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, உப்புக்கல் சேர்த்து வடிகட்டிக் கொடுத்தால், குழந்தைக்குச் சளி பிடிக்காது.

★ வெண் புழுங்கல் அரிசியை ஊற வைத்து ஓமம், உப்பு சேர்த்து கிரைண்டரில் அரைத்து தேன் குழல் அச்சில் மாவைப் போட்டு ஒரு துணியில் சிறுசிறு வில்லைகளாகப் பிழிந்து காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வில்லையை எடுத்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் ஐந்து நிமிடம் வைத்தால் வெந்து விடும். கீழே இறக்கி வைத்து சிறிது பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஊட்டினால் குழந்தை புஷ்டியாக வளரும்.



★ ஆறு மாதக் குழந்தைக்கு, வேப்பங் கொழுந்து, ஓமம், உப்பு சேர்த்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டிக் கொடுத்தால் வயிற்றில் பூச்சி வராது.

★ பச்சைப் பயறு, கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டால் சோப்பு தேய்க்காமல் இந்த மாவைத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம். சரும அலர்ஜி வராது.

★ கேழ்வரகு இரண்டு ஸ்பூன் முதல் நாள் ராத்திரி ஊற வைத்து, மறுநாள் காலை மிக்சியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் சிறிது தண்ணீர் வைத்து அரைத்த கேழ்வரகு விழுதை ஒரு துணியில் போட்டு வடிகட்டி அந்த பாலைப் போட்டு கைவிடாமல் கிளறி (2 நிமிடம்) இறக்கவும். பால், சர்க்கரை சேர்த்து கொடுக்கலாம். 6 மாதக் குழந்தையாக இருந்தால் சிறிது ரசம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். (அரைத்த கேழ்வரகை ஒரு துணியில் போட்டு வடிகட்டி அந்தப் பாலை எடுத்து உபயோகிக்கவும்.)

★ குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் வெந்நீரில், சிறிது யூகலிப்டஸ் இலையைப் போட்டு அந்த நீரில் குளிப்பாட்டினால் ஆரோக்கியமாக வளரும்.

★ குழந்தைக்கு ஆரம்பத்திலேயே தூளி பழக்கப்படுத்தக்கூடாது. பழக்கமானால் பிறகு தூளி இல்லாமல் தூங்காது.

- டி.என்.ஜானகி,
சென்னை - 78

ஆணாகி...

காலை அலுவலகத்துக்குப் போகும் அவசரத்தில் அரக்கப் பரக்க டிபன் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த என் கணவர், ''சுஜி, நல்ல வேளை நீ ஞாபகப்படுத்தினே! என் காருக்கு இன்னிக்கு ரோட் டாக்ஸ் கட்டிடு! ஆர்.சி. புக் இருக்கற இடம்தான் உனக்குத் தெரியுமே!'' என்றார்.

''சரி! அம்மாவோட பேர்லே மெடிக்ளைய்ம் பாலிசி எடுக்கணும். அந்த வேலையும் இன்னிக்கே முடிச்சுடறேன். நீங்க உங்கக் காரை விட்டுட்டுப் போங்கோ! அப்படியே காரோட பாட்டரியையும் செக் பண்ணிட்டு வரேன்!'' என்றேன்.

எங்கள் உரையாடலை கேட்டு முகம் சுளித்த என் மாமியார், தன் பிள்ளையைப் பார்த்து, ''ஏண்டா முரளி! நானும் எத்தனையோ தரம் உங்கிட்ட சொல்லி அலுத்துப் போயிட்டேன். இது உனக்கே நல்லாயிருக்கா? நீ செய்ய வேண்டிய வேலையெல்லாம் ஏண்டா சுஜாதா மேலே சுமத்தறே? நீயே இதையெல்லாம் செய்யக் கூடாதா?'' என்றார்.

என் கணவர் அதற்குப் பதில் கூறுமுன் நான் முந்திக் கொண்டு, ''பரவாயில்லை அம்மா! அவருக்கு இதெல்லாம் செய்ய நேரம் ஏது? வாரத்திலே ஆறு நாள் ஆபீஸ்! அவருக்குப் பதிலா நானே செஞ்சுட்டுப் போறேனே!'' என்றேன்.

''நல்லாயிருக்கே நீ சொல்றது?'' என்று என்னைப் பார்த்து முறைத்த என் மாமியார் ''ஊர், உலகத்திலே மத்தவங்க எல்லாம்



சிறுகதை

இப்படியா பெண்டாட்டியை வெளி வேலைக்கு அனுப்பறாங்க! ஆனா, என் பிள்ளையைச் சொல்லிக் குத்தமில்லை. உனக்கு வீட்டிலே கால் தரிக்கிறதில்லை. ஊர் சுத்த எது சாக்குன்னு அலையறே!'' என்று படபடவெனப் பொரிந்தார்.

நான் அதைப் பொருட்படுத்தவில்லை. ஏனெனில், எங்கள் வீட்டில் தினமும் அரங்கேறும் நிகழ்ச்சி இது!

மும்பையிலேயே பிறந்து வளர்ந்த நான், சிறு வயது முதலே அப்பா செல்லம்! ஒரே பெண்ணான என்னை ஆண் பிள்ளை போல் வளர்த்துவிட்டார். வெளியே செல்லும் போதெல்லாம் என்னையும் பைக்கில் அழைத்துக் கொண்டு சென்றதனால், கடை, கண்ணி, பாங்க் எல்லாம் எனக்கு அத்துப்படி.

என் பெற்றோர் சிறு வயது முதலே எனக்கு அளித்திருந்த சுதந்திரத்தினால், மனத்துக்குப் பிடித்த உடைகள் அணிவதும், சிநேகிதிகளுடன் அரட்டை அடிப்பதும், ஊர் சுற்றுவதும் பழக்கமாகிவிட்டன. பள்ளி, கல்லூரிகளில் ஆண்களுக்குச் சமமாக எல்லாப் போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டதால் ஆண்களுடன் சகஜமாகப் பேசுவதும் வேலை செய்வதும் பிரச்னையாகவே இல்லை. மும்பையில் ஒரு சில ஆண்டுகள் ஃப்ரீலான்ஸ் ஜர்னலிஸ்டாகவும் வேலை பார்த்ததால், வெளியே அலைவதோ, காரியம் முடிப்பதோ கஷ்டமாகவே தெரியவில்லை.

பெண்ணாகி!



திருமணமாகி சென்னைக்கு வந்ததும் முதலில் என் கணவரும், நானும் தனிக்குடித்தனம்தான் நடத்தினோம். என் மாமியார் திருச்சிக்கருகே காவேரிக் கரையில் உள்ள ஜீயபுரத்தில் தனியாக வசித்து வந்தார். தினமும் காவேரி ஸ்நானமும், பெருமாள் தரிசனமுமே அவருக்கு நிறைவைத் தந்தன. தவிர, என் மாமனார் வாழ்ந்த வீட்டை விட்டு வேறு எங்கும் வரவும் மனமில்லை. ஆனால் வயதான காலத்தில் அவரைத் தனியே விட எனக்குத்தான் மனது கேட்கவில்லை. என் வற்புறுத்தலின் பேரில் ஏதோ சில மாதங்களாவது தங்கலாம் என்று அவர் சென்னைக்கு எங்களுடன் வந்து இருக்கச் சம்மதித்தார். ஆனால் அவர் வந்தது முதல் பிரச்னைகள் தோன்ற ஆரம்பித்தன.

வாசுகி

ஒன்று மட்டும் முன்கூட்டியே சொல்லி விட வேண்டும். டீ.வி. சீரியல்களில் வரும் மாமியார் போல் இல்லாமல், அவர் என்னைத் தன் சொந்த மகள் போல் நினைத்து மிகவும் பிரியம் காட்டினார். அவருக்குப் பிடிக்காதது என்னுடைய நடை உடை பாவனைகளும், என்னுடைய ஆண் பிள்ளைத்தனமான செயல்களும்தான்! மும்பையில் நான் செய்து வந்த வேலையை சென்னையிலும் பகுதி நேரமாகச் செய்து வந்தேன். பத்திரிகை அலுவலகங்களுக்கு நான் பேண்ட்-ஷர்ட் அணிந்து செல்வது அவருடைய கண்களை உறுத்தியது.

நான், எங்கள் அபார்ட்மெண்ட் அசோசியேஷனில் உறுப்பினராக இருப்பதும் ஆண்களுக்குச் சமமாக மீட்டிங் போவதும், வேலை செய்வதும் அவரால் கொஞ்சமும் ஒப்புக் கொள்ள முடியாத விஷயம்!

''பெண்களுக்குச் சுதந்திரம் தேவை தான். ஆனால் அது ஒரு எல்லையோட இருக்கணும். புருஷனுக்குப் பிடிச்ச மாதிரி சமையல் செஞ்சு போடறதும், கைவேலைகள் செய்யறதும், பண்டிகைக் காலங்களில் விதவிதமாகக் கோலம் போட்டு பட்சணங்கள் பண்ணி விருந்து சமைக்கறதும்தான் கல்யாணமான பெண்களுக்கு முக்கிய வேலையாயிருக்கணும்.

''ஒழிஞ்ச நேரத்திலே புருஷனோட கோயில், குளம்னு போகலாம். ஆனால் உனக்கு வீட்டு வேலைகள் செய்வதைவிட, ஊரைச் சுற்றுவதும், ஆண்பிள்ளைகளுடன் சரிசமமாக அரட்டை அடிப்பதும்தான் முக்கியமாக இருக்கு'' என்று அடிக்கடி குறை சொல்வார். ஆனால் என்னை மேற்கூறிய விஷயங்களில் மாற்றிக் கொள்ள முடியவில்லை. அதனால் நான் என் போக்கிலேயே இருந்தேன்.

ஒரு நாள் என் கணவர் தயங்கிக் கொண்டே எங்களிடம் வந்தவர், ஆபீஸ் வேலையாக இரண்டு வாரம் ஜெர்மனி போக வேண்டும் என்றதும் என் மாமியாருக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது.

''என்னடா சொல்றே? எங்க ரெண்டு பேரைத் தனியா விட்டுட்டு அத்தனை தூரம் போகப் போறியா?'' என்றார் படபடப்புடன்.

''உனக்கு ஆண் துணை எதுக்கம்மா? அதான் சுஜாதா இருக்காளே! அவ பத்து ஆம்பிளைக்கு சமம்!'' என்று சொல்லிவிட்டு வெளிநாடு சென்றுவிட்டார்.

அவர் ஜெர்மனி சென்ற நான்காவது நாள். சமையலறையில் எனக்கு உதவி செய்து கொண்டிருந்த என் மாமியாரின் கையிலிருந்து திடீரென ஒரு பாத்திரம் கீழே விழ, அவரைத் திரும்பிப் பார்த்த நான் அதிர்ச்சியடைந்தேன். அவர் தட்டுத் தடுமாறிக் கதவின் மீது சரிந்து கொண்டிருந்ததைப் பார்த்து ஓடிப்போய் அவரைத் தாங்கிக் கொண்டேன். கைத்தாங்கலாக அழைத்துச் சென்று சோபாவில் படுக்க வைத்தேன்.



துவைக்க வேண்டிய துணிமணிகளை முதலில் குளிர்ந்த நீரில் முக்கி, கசக்கிப் பிழிந்துவிட்டு சோப்பு நீரில் ஊறவிட்டால், பயன்படுத்தப்படும் சோப்புத் தூளின் அளவு கணிசமாகக் குறையும்.
– ஜெயா, சென்னை

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும், தவிர்க்க முடியாத செலவு மருத்துவச் செலவுதான். குறித்த நேரத்தில் சாப்பிடுதல் சுத்தமான குடிநீர், அந்தந்த வயதிற்கேற்ப வலி, சளி இருமல் ஜுரம் ஆகியவற்றுக்கு ஆரம்ப நிலையிலேயே இயற்கை வைத்தியம், சீதோஷ்ண மாறுதல்களுக்கு தக்கபடி சிலவற்றைக் கடைபிடித்தால் மருத்துவச் செலவு குறையும்.

- எம்.ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை



அவருடைய உடல் எங்கும் வியர்த்து, கண்கள் செருகியதும், பகீரென்றது. ஒரு வேளை அவருக்கு ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்பட்டிருக்கிறதோ என்ற சந்தேகம் வர, அதிர்ந்தேன். உடனே, அக்கம்பக்கத்தவர்களின் உதவியுடன் என் மாமியாரைக் கைத்தாங்கலாக அழைத்துச் சென்று என் காரில் படுக்க வைத்து, அருகிலிருந்த மருத்துவமனைக்கு நானே காரை ஓட்டிச் சென்றேன்.

எமர்ஜென்ஸி வார்டிலிருந்த டாக்டர் உடனே சிகிச்சையைத் தொடங்க, பின்னர் அவர் ஐ.சி.யூ.வுக்கு மாற்றப்பட்டு, கார்டியாலஜிஸ்டின் பொறுப்பில் விடப்படும் வரை மிக விரைவாகச் செயலாற்றினேன். எங்கள் நண்பர்களுக்குத் தகவல் தெரிவித்ததும், அவர்கள் அனைவரும் உதவிக்கு வந்தனர். ஒவ்வொருவரிடமும் ஒவ்வொரு பொறுப்பை ஒப்படைத்தேன். என் மாமியாரின் அருகிலேயே இருந்து கவனித்துக் கொண்டேன். அந்த நிலையிலும் அவர் அடிக்கடி கண் விழித்து தனக்கு என்ன ஆயிற்று என்றும், தன் பிள்ளைக்கு உடனே தகவல் அனுப்பி வரச் சொல்லும்படியும் கூறிக் கொண்டேயிருந்தார்.

''அம்மா! நீங்கள் ஏன் வீணா பயப்படறீங்க? அபாயமான கட்டத்தை நீங்க தாண்டியாச்சு. இனிமே ஒண்ணும் ஆகாது. உங்களுக்கு ஏற்பட்டது இலேசான மாரடைப்பு! உங்க மருமகள் கொஞ்சமும் தாமதிக்காம, 'கோல்டன் அவர்'ன்னு சொல்வாங்களே, அந்த மாதிரி உடனே உங்களை இங்கே சேர்த்ததினாலே தான பிழைச்சீங்க.

இரண்டு நாளா இந்தப் பொண்ணு நைட்டெல்லாம் கண் முழிச்சு உங்க கூடவே இருந்து கடவுளை வேண்டிட்டிருந்தாங்க! அதனாலே உங்க பிள்ளை வரணும்னு பிடிவாதம் பிடிக்காதீங்க. உங்க மருமகளே நல்லாப் பாத்துப்பா!'' என்று சொல்லிவிட்டுச் சென்றார் டாக்டர்.

ஒரு வாரம்கழித்து நல்லபடியாக அவரை வீட்டுக்குக் கூட்டி வந்தேன். கணவரும் வீடு திரும்பினார்.

''கிணத்துத் தவளையா, கட்டுப் பெட்டியா இருக்கறதுதான் குடும்பப் பெண்ணுக்கு லட்சணம்னு நினைச்சிக்கிட்டிருந்தேன். இந்தக் காலத்திலே அப்படியிருந்தா சரியா வராதுன்னு இப்ப புரியுது. நிஜத்தைச் சொல்றேன்! நான் கிடந்த போது நீ பக்கத்திலே இருந்திருந்தால் என்னை இத்தனை அக்கறையா, பொறுப்பா பாத்திண்டிருக்கமாட்டே! இவளை நான் மருமகளா நினைக்கலை; என் வயத்திலே பொறக்காத மகளாவே நினைக்கக்கறேன்'' என்று சொல்லிவிட்டு என்னை இழுத்து அணைத்துக் கொள்ள, என் மெய் சிலிர்த்தது.

செழித்துவளர டிப்ஸ்!

✱ காய்கறிப் பயிர்கள், பூச்செடிகள், வாழை என்று எல்லா பயிர்களுக்கும் கடலைப் புண்ணாக்கை உரமாக வைத்தால் தரமான விளைச்சல் நிச்சயம்.

✱ பப்பாளி இலை மற்றும் விதைகள், பூச்சிக் கொல்லியாகப் பயன்படுகின்றன. இவற்றை அரைத்து நீர் கலந்துத் தெளித்துவர பூச்சிகள் அண்டாது.

✱ நல்ல தரமான பப்பாளி பழ மரங்கள் வேண்டுமென்றால், பப்பாளிப் பழத்தை குறுக்காக மூன்றாக வெட்டி, அதில் நடுத் துண்டில் இருந்து விதைகளை சேகரித்து விதைக்கவும். வெள்ளரி, தடியங்காய் இவற்றுக்குக்கூட இவ்வாறு செய்யலாம்.

- ஏஞ்சல் பப்திஸ்ட்,
கன்னியாகுமரி





அது தானா இது?



நம்ம ஊர் போல ஆட்டிப் பார்த்தோ இல்லை தட்டிப் பார்த்தோ வாங்க முடியாது. அழகான வலைப்பைக்குள் இருக்கும் இதன் விலை அதிகமில்லை 100 ரூபாய் மட்டுமே! பையைப் பிரித்தால் அதனுள் ஒரு துண்டுச்சீட்டு இருக்கும். அதில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வாசகங்கள். இந்தக்காயை உபயோகிக்கும் விதம்.

'ஒரு கூர்மையான ஆயுதத்தால் ஒரு கண்ணை' துவாரமிடுங்கள். அதைக் கவிழ்ப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் பால் போன்ற திரவத்தை சேமியுங்கள். ஒரு சுத்தியலை எடுத்து காயின் நடுவில் ஒரு போடு போடுங்கள். இரண்டாகப் பிளக்கும் இந்த காயினுள் வெள்ளையாக சதைப் பற்று இருக்கும். ஒரு வெஜிடபிள் பீலர் கொண்டு அதன் உதவியுடன் அந்த சதைப்பற்றைச் சுரண்டி எடுங்கள். மேலே உள்ள ஓட்டினைத் தூரப் போடுங்கள். இப்போது உண்பதற்குத் தயார் நிலையில் உள்ள அந்த சதைப்பற்றை உபயோகியுங்கள். அமெரிக்காவில் கிடைக்கும் தேங்காய்ப் புராணம் இப்படிப் போகிறது!

- சாந்தா பத்மநாபன்,
சென்னை



தங்கள் சென்றமாத இதழில், சகோதரி கே.பாக்கியலட்சுமி, பிளாஸ்டிக் கேரி பேக் பற்றி எழுதியிருந்தார்கள். ஆஸ்திரேலியாவில் சிட்னி நகரில் ஆல்டி என்னும் ஒரு சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்கு நானும், என் மனைவியும் சென்றிருந்தோம். நாங்கள் எந்த ஒரு பையையும் எடுத்துச் செல்லவில்லை. கேரி பேக் 10 சென்ட் என்ற விலையில் விற்கிறார்கள். அதை வாங்கிப் பயன்படுத்தினோம். காசு கொடுத்து வாங்கினால் தான் அதன் மதிப்பு நமக்குத் தெரியும். இந்தியாவிலும் கேரி பேக்குகளைக் காசு கொடுத்து வாங்கும்படி செய்தால் அதை அனாவசியமாகத் தூக்கி எறிய மனம் வராது.

- அ.பொன்னுசாமி, சூளைமேடு



கவனிக்குமா அரசாங்கம்?

நமது அரசு, பொது நிறுவனங்களை எல்லாம், தனியார் மயமாக்கி வருகின்றது.

இப்போது உள்ள சூழ்நிலையில் அரசாங்க உத்தியோகம் கிடைப்பது என்பது மிக அரிதாகிவிட்டது. ஆக பலரும் தனியார் வேலைக்கே செல்ல வேண்டிய கட்டாயம் நிலவுகிறது.

தனியார் நிறுவனங்களில் பணி புரிபவர்களின் மூலம் அரசாங்கத்திற்கு வருமான வரி வருவாய் அதிகரிக்கிறது. குறிப்பாக அரசு பணியாளர்களோ அல்லது வியாபாரிகளோ வருமான வரியை முடிந்த அளவு குறைக்க முயற்சி செய்வது போல இவர்களால் முயற்சிக்க இயலாது.

என்? இவ்வாறு?...

இவர்கள் வருமானத்தில் மாதந் தோறும் வருமான வரி பிடிப்புப் போக மீதியை, மாதச் சம்பளமாக பெறுகிறார்கள். ஆக, அரசாங்கத்தற்கு தனியார் பணியாளர்களிடமிருந்து கோடி கணக்காய் வரிப் பணம் வசூலாகிறது.

அரசுப் பணியாளர்களுக்கு இப்பொழுது ஆறாவது சம்பள அறிக்கையின் மூலமாக, நல்ல சம்பளம் கிடைக்கின்றது. பணி காலத்துக்குப் பிறகு நல்ல ஓய்வூதியமும் கிடைக்கிறது.

ஆனால், அதிக வருமான வரி செலுத்தும், தனியார் நிறுவன பணியாளர் களுக்கோ, அனேகமாக நிரந்தர பணிமுடியோ அல்லது ஓய்வூதியமோ, பேர் சொல்லிக் கொள்ளும் படியாகக் கிடைக்காது.

அரசுப் பணியாளர்கள் நிரந்தர வேலையையும், மெத்த ஓய்வூதியமும் பெற, தனியார் பணியாளர் நிரந்தரமாய்த் தவிக்க வேண்டிய அவல நிலை.

பல அந்நிய நாடுகளில் உள்ளது போல, ஒரு நல்ல ஓய்வூதியத் திட்டம் பொதுவாக எல்லா பணியாளர்களுக்கும் கிடைக்கும்படி நம் அரசாங்கம் முயற்சிகுமா?

இன்போஃசிஸ் நிறுவன மூத்த அதிகாரி நந்தன் நீல்கனியும் இக்கருத்தை வலியுறுத்துகிறார்.

இனியும் கவனிக்குமா நம் அரசாங்கம்?

- ஆ.சுதா, ஹைதராபாத்

ஓசோனில் ஏற்படும் ஓட்டையை குறைப்பதற்கு புகையை இழுத்து கொள்ளும் சூரியகாந்தி பூ செடிகளை வெளிநாடுகளில் சாலை ஓரங்களில் வளர்க்கிறார்கள். நாமும் முயற்சிக்கலாமே!

- ஆர்.ராஜு, கள்ளக்குறிச்சி

அனுஷா நடராஜன் (a+b)m-ஐ expand செய்திருந்த விதத்தைப் பார்த்து அப்படியே அசந்துவிட்டேன். அடேங்கப்பா! என்ன வொரு ஜீனியஸ்!

- என்.பாலகிருஷ்ணன், மதுரை

அரியர்ஸ் பணத்தை என்ன செய்யலாம் என்று யோசனை கேட்ட மகளிடம் 'முதலீடு 64' குட்டி புக்கை நீட்டினேன்.

அசுவராஸ்யமாகப் புரட்டியவள், சீரியஸாக முழுதும் படித்து முடித்து விட்டு 'இது என்னுடைய ஃபைலில் இருக்கட்டும்' என்று பத்திரப்படுத்தி விட்டு ஒரு வார்த்தை சொன்னாள். என்ன தெரியுமா? ''அம்மா என் சார்பில், மங்கையர் மலருக்கு தாங்க்ஸ் சொல்லிவிடு..''

- ஜேசி.ஜெரினாகாந்த், சென்னை

சேமிப்பது மட்டுமின்றி சமயத்துக்குப் பயன்படும் வழிகளையும், வரிச்சலுகை பெறவும் வாழ்க்கை வசதி பெறவும் பலவழிகளைக் கூறிய இணைப்பு 'முதலீடு 64'ஐ எல்லோரும் சேமித்து வைக்கவும்.

- மு.சுபா, சேலம்

நியூ(ஸ்)மார்ட்டில் உள்ள செய்திகள் எல்லாமே புத்தம் புதியவையாகவும், மிகவும் பயனுள்ளவையாகவும் உள்ளன.

- கிருஷ்ணவேணிபாலாஜி, திருநீலக்குடி

கிராம மக்களின் மேம்பாட்டுக்காகப் பாடுபட்டு, தேசிய விருது பெற்றிருக்கும் சாதனைப் பெண் சகோதரி சுதா ரமணியைப் பாராட்டியே தீர வேண்டும்.

- கீதா முருகானந்தம், திருவைகாவூர்

கண்ணின் கீழே கருவளையம் இருந்த எனக்கு, மங்கையர் மலரின் யோசனைப்படி பேரீச்சம்பழத்தையும், கிஸ்மிஸையும் தடவியதில் நல்ல பலன் கிடைத்தது.

- என்.சம்பத், சேலம்

அடடா... புடைவை கலாட்டா! யூத் லேடிஸுக்கு மட்டுமில்லை எங்களைப் போன்ற மிடில் ஏஜ் அம்மாக்களுக்கும் பொருத்தமான வகையில் இருந்தது. ஸ்ரீ பாலம் சில்க்ஸ் மங்கையர் மலர் வாசகிகளோடு பாலம் ஏற்படுத்திக் கொண்டது! போன் நம்பர் கொடுத்திருந்தால் இன்னும்



இங்க நீக்கரீங்க

சொல்ல விரும்புகிறோம்

நன்றாக இருந்திருக்கும்.

- ஆதிரை வேணுகோபால், சென்னை

அனுஷா ரொம்ப மோசம். பழைய வாசகியராகிய எங்களை ஓரம் கட்டிவிட்டு புது வாசக வாசகி களுக்கே அதிக வாய்ப்பு கொடுக்கிறீர்களே. இது நியாயமா?

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை

தான் மதிக்கும் பெண்ணாக பாரதி பாஸ்கரை பட்டிமன்றம் ராஜா குறிப் பிட்டது அவரது பெருந்தன்மையைக் காட்டுகிறது. இருவரும் ஒரே துறையில் இருக்கிறார்கள். (வங்கி-பட்டிமன்றம்) அதிலும் பாரதி பாஸ்கர் எப்பொழுதும் ராஜாவின் எதிரணியில்தான் இருப்பார் என்பது கவனத்துக்குரிய விஷயம்.

- என்.லெட்சுமி, பத்தமடை

ஊனமுற்றுப் பிறந்தாலும், தளராத நம்பிக்கையால், மற்றவர்கள் செய்யத் தயங்கும் அனைத்துச் செயல் களையும் செய்யும் நம்பிக்கை மனுஷி ஜெஸ்ஸிகா காக் ஸுக்கு, இதயபூர்வ பாராட்டு!

- ஜி.பிரேமா, தர்மபுரி

வாய்ப்பந்தல் போடுவதற்குத்தான் பெண்கள் லாயக்கு என்று சொல்வோருக்குச் சவாலாக தேனி மாவட்ட மகளிர் குழுவினர் பந்தல் போட்டு பணத்தை அள்ளுவது பெருமிதப்பட வைக்கிறது.

- ரமா ஸ்ரீதர், சென்னை

'சின்ன முள்ளும் பெரிய முள்ளும்' சிறுகதை மிகவும் அருமை. எந்த நபரின் அருகாமையும் சில சமயங்களில் சுமை யாகத் தோன்றக் கூடும். ஆயினும் அந்த அருகாமையை இழக்கும்போதுதான், பல உண்மைகள் புலப்படும். ரேவதி பாலு வுக்குப் பாராட்டு.

- எஸ்.சேஷாமணி, சென்னை

'அந்தரத்தில் ஆடுகிறோம்' என்ற தலைப்பில் சர்க்கஸில் வேலை பார்க்கும் பெண்களைப் பற்றி படித்தேன். அவர்களது வாழ்க்கை, சுகமான சோகமாக இருந்தது.

- எம்.எஃப்.மெர்சிமேரி, திருச்சி

'ஒரு வார்த்தைக்காக சொல்லாம' மனசார 97 பிரபல பெண்மணிகளின் பட்டியலில் 98ஆகவதா எங்க பேரும், 99ஆகவதா உங்க பேரும் சேர்த்தீங்க பாருங்க... அங்க நிக்கறீங்க அனுஷா நீங்க!

- டி.எம்.விஸ்வதா, திண்டுக்கல்





நீங்க!

டயாபடீஸ்

என் கணவருக்கு கடந்த 15 வருடங்களாக தீவிர நீரிழிவு நோய் உள்ளது. எங்கள் டாக்டர் நண்பர் மூலமாக இந்த sprouts and vegetable therapy-ஐப் பற்றி தெரிந்து கொண்டோம்.

இன்று என் கணவர் இந்த முறையைப் பின்பற்றி இன்சுலின் ஊசியை நிறுத்தி விட்டார். குறைந்த அளவு மாத்திரை எடுத்துக் கொள்கிறார். தினமும் குறைந்த பட்சம் 5 கி.மீ. (1 மணி நேரம்) நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்கிறார். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் காய்கறிகளும், முளை கட்டிய பயிறு வகைகளும், பழங்களும் முதலிடம் வகிக்கின்றன என்பதைத்



ஓட்ஸ் தோசை

தேவையான பொருட்கள் :

ஓட்ஸ் - கப் (200 கிராம்)
அரிசி மாவு - ¼ கப் (50 கிராம்)
நெய் - ½ டீ ஸ்பூன்
மிளகு, சீரகப்பொடி - ½ டீ ஸ்பூன் (கரகரப்பாகப் பொடித்தது)
உப்பு - தேவையான அளவு
சமையல் எண்ணெய் - தோசை சுடுவதற்கு

செய்முறை :

ஓட்ஸை 15 - 20 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். பிறகு மிக்ஸியில் நன்கு அரைக்கவும். அரைத்த ஓட்ஸ் மாவுடன், அரிசி மாவு, உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஒரு சிறிய வாணலியில், நெய்யை உருக்கி, மிளகு சீரகப்பொடி சேர்த்து, ஓட்ஸ் கலவையுடன் சேர்க்கவும். கலந்த மாவு தோசை மாவு பதத்துக்கு இருக்கவேண்டும். தோசை வார்ப்பதற்கு முன், அரைக் கரண்டி புளித்த தயிர் சேர்த்து, மெல்லிய தோசைகளாகச் சுட்டு எடுக்கவும். மிருதுவான தோசைக்கு வெங்காய சட்னி நல்ல காம்பினேஷன்.

குறிப்பு :

நார்ச் சத்து நிறைந்த ஓட்ஸ், ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. ஓட்ஸ், கொலஸ்ட்ராலையும் குறைக்கவல்லது.

சோயா ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா மாவு - 1 கப் (200 கிராம்)
வெங்காயம் (பொடியாக அரிந்தது) - 1
பச்சை மிளகாய் (பொடியாக அரிந்தது) - 2
பெருங்காயம் - ½ டீ ஸ்பூன்
சீரகம் - ½ டீ ஸ்பூன்
கொத்தமல்லித் தழை (பொடியாக அரிந்தது) - கால் கப்
உப்பு - தேவையான அளவு
புளித்த தயிர் - அரை கப்
சமையல் எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை : ஒரு அகலமான பேஸினில் சோயாமாவு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், சீரகம், உப்பு, கொத்தமல்லித் தழை போட்டு

ஸ்பெஷல்!

தெரிந்து கொண்டேன். அந்த மகிழ்ச்சி யான செய்தியை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.''

- பாண்டிச்சேரி சாரதா சங்கரின் இணைய தள செய்தி



நன்கு கலந்து கொள்ளவும். புளித்த தயிரும், தண்ணீரும் சேர்த்து தளர பிசைந்து கொள்ளவும். பிசைந்த மாவிலிருந்து ஒரு உருண்டை எடுத்து, கையில் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு, ஒரு வாழை இலையில் மெலிதாகத் தட்டிக் கொள்ள வும். நான் ஸ்டிக் தோசைக் கல்லைக் காய வைத்து, தட்டி வைத்த ரொட்டியை, வாழை இலையோடு அப்படியே திருப்பி தோசை கல்லில் போடவும். ரொட்டி சிறிது சூடானவுடன், வாழை இலையி லிருந்து பிரிந்து வந்துவிடும். சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, பொன்னிறமாக இரண்டு பக்கமும் சுட்டு எடுக்கவும். சூடாக இருக்கும்பொழுதே சாப்பிட வேண்டும்.

குறிப்பு : சோயாவில் புரதச் சத்து அதிக அளவில் உள்ளது. மாவுச் சத்து சோயாவில் குறைவாக உள்ளதால், சர்க்கரை நோயாளி கள் சோயாவை ஏதாவது ஒரு வகையில் வாரம் 2 அல்லது 3 முறை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



பாசிப் பயிறு தோசை

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை - 1 கப் (200 கிராம்)
முளைகட்டிய பாசிப் பயறு - ½ கப் (100 கிராம்)
சாம்பார் வெங்காயம் - 10
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் - சிறிதளவு
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு
புளித்த தயிர் - 1 அல்லது 2 கரண்டி

செய்முறை :

கோதுமை ரவையை ½ மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். முளை கட்டிய பாசிப் பய றுடன், சாம்பார் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சீரகம், கருவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். ஊறிய கோதுமை ரவையைத் தனியே அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த பாசிப்பயிறு, அரைத்த கோதுமை ரவை, புளித்த தயிர் சேர்த்து, தோசை மாவு பதத் துக்குக் கலந்து வைத் துக் கொள்ளவும். →

→ தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கி, மெல்லிய தோசைகளாகச் சுட்டு எடுக்கவும். சாம்பார், சட்னியுடன் சாப்பிட சுவை அள்ளும்.

குறிப்பு : பயறுகளை முளை கட்டுவதால், பயறுகளில் உள்ள மாவுச் சத்து



குறைந்து, புரதசத்து, நார் சத்து, வைட்டமின், தாது உப்புக்கள் அதிகமாகின்றன. வயதானவர்களுக்கு எளிதாக ஜீரணமாவதற்கு முளை கட்டிய பயறுகள் உதவுகின்றன.

பாகற்காய் மசாலா

தேவையான பொருட்கள் :

பாகற்காய் - ½ கப் (பொடியாக நறுக்கியது)
வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
தக்காளி - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
புளி - எலுமிச்சம்பழம் அளவு
கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு
பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள், கடுகு - ½ டீஸ்பூன்
வெல்லம் - சிறிதள்வு (தேவைப்பட்டால்)

வறுத்துப் பொடிக்க :

உளுத்தம் பருப்பு - ½ டீஸ்பூன்
கடலை பருப்பு - ½ டீஸ்பூன்
மிளகு - ¼ டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 3 அல்லது 4
எள்ளு - ½ டீஸ்பூன்
நிலக்கடலை - ½ டீஸ்பூன்

ஒரு வாணலியில் வறுத்துப் பொடிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை, எண்ணெய் விடாமல் சிவக்க வறுத்துப் பொடிக்கவும்.

கோதுமை ரவை கிச்சடி

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை - 1 கப் (200 கிராம்)
பாசிப் பருப்பு - கால் கப் (50 கிராம்)
காய்கறிகள் கலவை - 1/2 கப் (பட்டாணி, கேரட், பீன்ஸ், குடமிளகாய், காலிஃப்ளவர்)
வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - 1
கருவேப்பிலை - சிறிதளவு
கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
பெருங்காயம் - ½ டீ ஸ்பூன்
எண்ணெய் - 1 ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

ஒரு வாணலியில் கோதுமை ரவை, பாசிப்



செய்முறை :

பாகற்காயை உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ஊறிய பாகற்காயைப் பிழிந்து எடுத்து, நன்கு அலம்பி, அரை வேக்காடு வேக வைக்கவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும், கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம், மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம் சிறிது வதங்கிய பிறகு, தக்காளி சேர்க்கவும். தக்காளி வதங்கிய பிறகு, பாகற்காயைச் சேர்க்கவும். பிறகு புளி கரைசல், உப்பு, வெல்லம் (தேவைப்பட்டால்) சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்க விடவும். பிறகு வறுத்துப் பொடித்த பொடியை தேவைக்கேற்பச் சேர்க்கவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கிரேவி பதத்துக்குக் கொண்டு வந்து, 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். பச்சை கொத்தமல்லியை தூவி, கோதுமை ரவை கிச்சடி, சாதம், ரொட்டி, இட்லி, தோசையுடன் பரிமாறவும். சுவையான, கசப்பில்லாத பாகற்காய் மசாலா தயார்.

குறிப்பு : சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் காய்கறிகளில் பாகற்காய் தலைசிறந்தது. சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் பாகற்காய் ஜூஸ் செய்து அருந்தலாம்.

பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வறுக்கவும். மற்றொரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து தாளிக்கவும். பொன்னிறமானவுடன், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் சிறிது வதங்கிய பிறகு, காய்கறிகளைச் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு வறுத்த கோதுமை ரவை, பாசிப் பருப்பு சேர்த்துக் கிளறி விடவும். 2 ½ கப் தண்ணீரும், உப்பும் சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்தவுடன், கோதுமை ரவை கலவையை, வாணலியிலிருந்து, வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றவும். குக்கரில் தண்ணீர்விட்டு, அந்தப் பாத்திரத்தை வைத்து (சாதம் செய்வது போல்), ஒரு விசில் வந்தவுடன், தீயைக் குறைத்து, 10 நிமிடங்கள் கழித்து தணலை நிறுத்தவும். சுவையான, உதிரி உதிரியாக உள்ள கிச்சடி தயார்.



தொகுப்பு :
வசந்தா, ராணிப்பேட்டை
(முழு முகவரி தேவை)

★ திருச்சி உச்சிப்பிள்ளையார் கோயிலிலுள்ள தாயுமானவருக்கு வாழைத் தார் கட்டி வழிபட்டால் சுகப்பிரசவம் நடக்கும்.

★ மடப்புரம் அருள்மிகு பத்ரகாளி அம்மனை வழிபட்டால் செய்வினை, பில்லி, சூன்யம் ஆகியவை தீயாய்ப் பொசுங்கிவிடும்.

★ வயலூர் சுப்பிரமணிய சுவாமி திருக்கோயில், பிரார்த்தனைத் தலங்களில் மேன்மை வாய்ந்தது. நோய் நீங்க, துன்பம் நீங்க, குழந்தை வரம், ஆயுள் பலம், கல்வி, அறிவு, செல்வம், விவசாயச் செழிப்பு ஆகியவற்றைப் பெற இத்தலத்தில் முருகனிடம் வேண்டுகிறார்கள்.

★ மணவாளநல்லூர் கொளஞ்சியப்பர் கோயிலில், தம் குறை முடிக்க வேண்டி, பிராது கட்டுதல் என்ற நேர்த்திக் கடன் மிகவும் புதுமையாக உள்ளது. பொருள் களவு போய்விட்டாலோ, கொடுத்த கடன் திரும்பாவிட்டாலோ, பிறர் தம்மை வஞ்சித்துவிட்டாலோ, கடும் நோயால் அவதியுற்றாலோ, குடும்பப் பிரச்னை

பிரார்த்தனைகள்



களால் வாடினாலோ, திருமணம் தடைப்பட்டாலோ, வேலை கிடைக்காது வறுமையுற்றாலோ யாவற்றையும் இங்கே பிராது கட்டி விண்ணப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

பிராது வாசகத்தை ஒரு வெள்ளைத் தாளில், 'மணவாள நல்லூர் அருள்மிகு கொளஞ்சியப்பர் அவர்களுக்கு' என ஆரம்பித்து, தான் எந்த ஊரிலிருந்து வருகிறவர் என்றும், தன்னுடைய கோரிக்கை

என்ன என்றும் தெளிவாக எழுதி கொளஞ்சியப்பர் சந்நிதியில் உள்ள சிவாச்சாரியாரிடம் கொடுத்தால், அவர் அதைக் கொளஞ்சியப்பர் காலடியில்

பலவிதம்!

வைத்து அர்ச்சனை செய்து, பின்பு விபூதிப் பொட்டலம் ஆக்கித் தருவார். அதைச் சிறுநூலால் கட்டி முனியப்பர் சன்னிதியில் இருக்கும் வேலில் கட்டித் தொங்க விட்டுவிட்டு விடைபெறலாம். இப்படி வேண்டிக் கொண்ட தொண்ணூறு நாட்களில் பிராது கட்டியவரின் எண்ணம் ஈடேறும். எந்த ஊரிலிருந்து வருகிறோமோ அங்கிருந்து கிலோ மீட்டருக்கு பத்து காசு வீதம் படிப்பணம் கட்டி வழிபட வேண்டும்.

கோரிக்கை நிறைவேறினால், இந்த தேதியில் நான் வந்து வைத்த கோரிக்கை நிறைவேறியதால் அதை வாபஸ் வாங்கிக் கொள்கிறேன் என ராஜினாமா கட்டணம் செலுத்தி நேர்த்திக் கடனைச் செலுத்தலாம்.

★ விராலிமலை சண்முகநாதர் திருக்கோயிலிலுள்ள முருகனை வழிபடுவோருக்கு மன அமைதி, குழந்தை பாக்கியம் உண்டாகும். பிரார்த்தனைப்படி குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தையை சுவாமியிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு, குழந்தையின் மாமன்மார்கள் அல்லது உறவினர்கள் குழந்தைக்குப் பதிலாக தவிட்டைத் தந்து சுவாமியிடம் குழந்தையை பெற்றுக் கொண்டு பெற்றோர்களிடம் ஒப்படைக்கிறார்கள்.

★ சிக்கல் நவநீதேஸ்வரர் கோயில் இறைவன் வெண்ணெய் நாதருக்கு அமாவாசை மற்றும் பௌர்ணமி நாட்களில் உச்சிக் கால பூஜையின்போது வெண்ணெய் சாற்றி அர்ச்சனை செய்தால், வெண்ணெய் உருகுவது போல் நமது கஷ்டங்கள் உருகிவிடும் என்பது ஐதிகம்.

★ பவானி அருள்மிகு சங்கமேஸ்வரர் தலத்தில் குடும்பத்தில் இறந்துபோன முன்னோர்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய காரியம் செய்ய, குடும்பத்தில் நன்மைகள் நடக்கின்றன. இந்த ஊரில் எரிக்கப்படும் சடலங்களின் கபாலம் வெடித்துச் சிதறுவதில்லை. மூன்று நதிகள் சங்கமிக்கும் இத்தலத்து பூமிக்குள் அடிக்கு 1008 சிவலிங்கங்கள் இருப்பதால் இவ்வாறு நடப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்.

★ செய்யாறு வேதபுரீசுவரர் தலத்தில் தலமரமாக உள்ள பனைமரத்தின் பனம்பழங்களைச் சாப்பிட்டால் குழந்தை பாக்கியம் கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும்.

★ வள்ளிமலை சுப்பிரமணிய சுவாமி கோயில் திருத்தலத்தில் திருமணம் ஆகாதவர்கள் நீர்மாலை அர்ச்சனை பண்ணுவது சிறப்பு. இந்த அர்ச்சனை செய்தால் உடனே திருமணம் நடக்கிறது.

குழந்தையில்லாதவர்கள் தொட்டில் கட்டி வழிபட்டு, குழந்தை பாக்கியம் பெறுகிறார்கள். கற்கள் அடுக்கி பிரார்த்தனை செய்தால் வீடு, தொழிற்சாலை ஆகிய வரங்கள் கிடைக்கப் பெறுகிறார்கள்.

செல்வம் செழிக்க, அம்மன் பாதத்தில் கல்லை வைத்து, அந்தக் கல்லை எடுத்துக் கட்டுகிறார்கள். மூலஸ்தானத்தில் உள்ள சுரங்கப் பாதையில் தங்கள் வேண்டுதலை பக்தர்கள் சொன்னால் உடனே நிறைவேறுகிறது.

– சியாமளா ராஜசேகர், ராயபுரம்



உயில், செட்டில்மெண்ட் பத்திரம் இரண்டையும் பற்றி கடந்த இதழ்களில் பார்த்தோம். ஒருவர் உயிலோ அல்லது செட்டில்மெண்ட் பத்திரமோ எழுதி வைக்காமலேயே இறந்து விடுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதை ஆங்கிலத்தில் dying intestate என்று சட்ட மொழியில் குறிப்பிடுவார்கள். அவரது சொத்துக்கள் யாருக்குப் போகும் என்பது குறித்த சொத்து உரிமை சட்டவிஷயங்களை இப்போது பார்க்கலாம். மதத்துக்கு மதம் இது வேறுபடுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அந்தக் காலத்தில் ஒருவருக்குச் சொந்தமான சொத்துக்கள்மீது, அவருடைய ஆண் வாரிசுகளுக்கு மட்டுமே உரிமை இருந்தது. ஆனால் காலப் போக்கில் சொத்துரிமைச் சட்டங்களில் பல்வேறு திருத்தங்கள் கொண்டு வரப்பட்ட தன் விளைவாக, ஒருவரது சொத்தில் அவரது மகன்களுக்கு மட்டுமில்லாமல் மகள்களுக்கும், மனைவி மற்றும் அம்மாவுக்கும்கூட உரிமை உண்டு என்ற நிலைமை தற்போது இருக்கிறது.

கணேசன் என்பவருக்கு ஒரு மகன். ஒரு மகள். அவருக்கு பரம்பரையாக வந்த சொத்தும் இருக்கிறது. சுயமாக சம்பாதித்த சொத்தும் உண்டு. அவரது



யாருக்கெல்லாம்

பாலா நடராஜன்

உரிமை உண்டு?



அப்பா இல்லை. அம்மா மட்டும் உயிருடன் இருக்கிறார். உயில், செட்டில்மெண்ட் பத்திரம் எதுவுமே எழுதி வைக்காமல் கணேசன் திடீரென்று இறந்துவிடுகிறார் என வைத்துக் கொள்ளலாம். அவரது சொத்தில் யார் யாருக்கெல்லாம் உரிமை உண்டு?

சொத்து உரிமை சட்டப்படி, முதல் தர வாரிசுதாரர்கள் பிரிவில் அம்மா, மனைவி, குழந்தைகள் ஆகியோர் வருவார்கள். அடுத்தடுத்த பிரிவுகளில் அப்பா, சகோதர, சகோதரிகள் இடம்பெறுவார்கள். அதன்படி பார்த்தால், கணேசனின் மரணத்துக்குப் பிறகு அவரது சொத்தில் கணேசனின் மனைவி, மகன், மகள் ஆகிய மூன்று பேருடன் அவருடைய அம்மாவுக்கும் ஒரு பங்கு உண்டு. ஆக அந்த நாலு பேரும் அவரது சொத்தை சமமாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இங்கே அம்மாவுக்கு சொத்தில் பங்கு தருவது பற்றி ஒரு சந்தேகம் வரலாம். கணேசனின் அப்பா இறந்தபோது அவரது சொத்திலிருந்து கணேசனுக்கு ஒரு பங்கு வந்ததுபோல கணேசனின் அம்மாவுக்கும் தன் கணவரது சொத்தில் ஒரு பங்கு வந்திருக்குமல்லவா? கணேசனுக்கு வந்த பரம்பரை சொத்திலிருந்து ஒரு பங்கு அவரது அம்மாவுக்கு இப்போது கொடுக்க வேண்டுமா? இந்தக் கேள்விக்கு பதில், கணேசனுக்கு சொத்து பரம்பரையாக வந்ததா, இல்லை சுய சம்பாதியத்தில் வந்ததா என்பது இங்கே பிரச்னையில்லை. கணேசனுடைய சொத்தில் அவரது அம்மாவுக்கு பங்கு உண்டு. அது அவருக்குக் கிடைத்தே ஆக வேண்டும். அவ்வளவுதான். ஏனென்றால் தாயைப் பராமரிக்க வேண்டிய பொறுப்பு மகனுக்கு உண்டல்லவா?

இப்போது இன்னொரு சந்தேகம். கணேசனுக்கு ஒரு சகோதரர் இருந்தாலும், கணேசனின் சொத்தில் அவரது அம்மாவுக்கு பங்கு கொடுக்க வேண்டுமா?

ஆமாம்.

சரி! கணேசனின் மூத்த மகன் அவருக்கு முன்பாக மரணமடைந்திருந்தால்?

அப்போது கணேசனின் சொத்தில் அவரது மூத்தமகனுக்குரிய பங்கு அவருடைய மூத்த மருமகள் அதாவது இறந்துபோய் விட்ட மகனின் மனைவி, மக்களுக்கு கட்டாயமாக தரப்பட

வேண்டும்.

கணேசனுக்குச் சொந்தமான வீட்டை விற்று, தன் பங்குக்குரிய பணத்தைக் கொடுக்கும்படி மகள் கேட்கிறாள். மகனுக்கோ விற்க மனமில்லை. என்ன செய்வது? தன் சகோதரிக்குரிய பங்கைதானே கொடுத்து செட்டில் செய்துவிட்டு, வீட்டை தன் பெயருக்கு மாற்றிக்கொள்ளலாம். ஒருவருக்கு நாலைந்து பிள்ளைகள் இருந்து, அவரது வீட்டை விற்று பங்கு போட்டுக்கொள்ள வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டால், பிள்ளைகளிலேயே யாருக்காவது வீட்டை வாங்கிக்கொள்ள ஆர்வமாவிற்று, கிடைக்கும் பணத்தை பங்கு போட்டுக் கொள்ளலாம்.

கணேசனுக்குச் சொந்தமான வீட்டின் பேரில் கடன் இருக்கிறது. அப்போது என்ன ஆகும்?

சொத்தை விற்று வரும் தொகையில் கடனை அடைத்ததுபோக மீதியை வாரிசுகள் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான். அப்படி விற்க வேண்டிய சூழ்நிலையில், விற்பவரும், வாங்குபவரும் ஒரு விற்பனை ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டு, அந்த ஒப்பந்தத்தைப் பதிவு செய்ய வேண்டியது அவசியம். குடும்பத்தில் சொத்துக்களைப் பிரித்துக் கொண்டதும் தெளிவாக பத்திரம் எழுதி, அதைப் பதிவு செய்துவிடுவது உசிதம். பதிவு செய்வது கட்டாயமில்லை.

சில வருடங்களுக்கு முன்னால், ஒரு மத்திய அரசில் பணியாற்றிய ஒரு பெண்மணி, திருமணமே செய்துகொள்ளவில்லை. அப்பா, அம்மாவும் இறந்துவிட்டார்கள். அவர் தன் சொத்து குறித்து உயில் அல்லது செட்டில்மென்ட் பத்திரம் எதுவும் எழுதி வைக்காமல் இறந்து போய்விட்டார். அவரது பிராவிடென்ட் ஃபண்டு போன்றவற்றுக்கு தன் தம்பியை நாமினி என்று குறிப்பிட்டிருந்ததால், அவை சிக்கல் எதுவும் இல்லாமல் தம்பிக்கு வந்துவிட்டன. ஆனால், அவரது இதர சொத்துக்கள் விஷயத்தில், தம்பி தாசில்தார் ஆபீசுக்குப் போய் தன்னுடைய அக்காவின் சொத்துக்கு தன்னை சட்டப்படியான வாரிசுதாரர் என்று சான்றிதழ் கேட்டபோது, அவர் கொடுக்க மறுத்துவிட்டார். எனவே, தன் சகோதரியின் ரத்த சம்பந்தமான ஒரே உறவு தான்தான் என்பதை கோர்ட்டில் மனு செய்து உத்தரவு பெற்று அதன் பிறகே சொத்து அவர் கைக்குக் கிடைத்தது.

ஒருவர், முதல் மனைவி உயிருடன் இருக்கும்போதே, விவாகரத்து பெறாமல் இன்னொரு பெண்ணையும் திருமணம் செய்து கொள்கிறார். அந்த இரண்டாவது மனைவிக்கும், அவருக்கும் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு அப்பாவின் சொத்தில் பங்கு கிடைக்குமா?

அந்த இரண்டாவது திருமணம் சட்டப்படி செல்லாது என்பதால், அந்த இரண்டாவது மனைவிக்கு சொத்தில் பங்கு



பழைய சோற்றைக்
கண்டு
விருந்தினர்
வருந்தவில்லை...
புதுப் புன்னகையுடன்
அதைப்
பரிமாறியபோது...

- ஜே.தனலட்சுமி, கோவை



ரசம் தயாரிக்கும்போது அதனுடன் தேங்காய் நீரைச் சேருங்கள். அருமையான ருசி கிடைக்கும்.

- பி.சுமித்ரா பிரேம்குமார், சென்னை

கிடையாது என்றாலும், அவர்கள் செய்து கொண்ட சட்டபூர்வமில்லாத திருமணத்தின் வாயிலாக பிறந்த குழந்தைகள் என்ன பாவம் செய்தார்கள்? அவர்களும் அந்த அப்பாவின் குழந்தைகள்தானே? எனவே, சட்டபூர்வமான முதல் திருமணம் மூலம் பிறந்த வாரிசுகளைப் போலவே, இவர்களுக்கும் தங்கள் தந்தையின் சொத்தில் உரிமை உண்டு. ஒரே ஒரு விஷயம். இவர்களுக்கு தந்தை சுயமாக சம்பாதித்த சொத்தில் மட்டுமே பங்கு உண்டு. பரம்பரை சொத்தில் இரண்டாவது மனைவிக்குப் பிறந்த குழந்தைகள் உரிமை கோர முடியாது.

அதாவது, இரண்டு திருமணங்கள் செய்துகொண்டு, அவற்றின் மூலமாக தலா இரண்டு குழந்தைகள் பெற்றுக்கொண்ட ஒருவர், இறந்துபோனால், அவரது சொத்து அவருடைய சட்டபூர்வமான முதல் மனைவி மற்றும் முதல் மற்றும் இரண்டாம் தாரத்தின் மூலம் பிறந்த நான்கு குழந்தைகளுக்கும் சமமாகப் பிரித்துத்தரப்படும். சில நேரங்களில் அப்பாவின் சொத்தை முதல் தாரத்தின்வாரிசுகள் பரம்பரை சொத்து; எனவே உங்களுக்குப் பங்கு கிடையாது என்றும், இரண்டாம் தாரத்தின் வாரிசுகள் மொத்த சொத்தும் அப்பாவின் சுயசம்பாத்தியம். எனவே முழு சொத்திலும் தங்களுக்குப் பங்கு தர வேண்டும் என்றும் வாதிப்பது உண்டு. அதுபோன்ற சமயங்களில் அந்தந்த சொத்துக்களின் பதிவுப் பத்திரத்தைப் பார்த்தால் அது எத்தகைய சொத்து என்பது தெளிவாகத் தெரிந்துவிடும்.

எனவேதான் நாங்கள் எப்போதுமே, சுயமாக சம்பாதித்து வாங்கும் சொத்துக்களின் பத்திரத்தில் ''சொந்த சம்பாத்தியத்தில் இந்த சொத்தை வாங்குவதாக தவறாமல் குறிப்பிடும்படி வலியுறுத்துவது வழக்கம். ஆனால் இன்று பலர் பத்திரத்தில் அப்படித் தெளிவாகக் குறிப்பிடுவதில்லை.

பொதுவாகவே குடும்பங்களுக்குள்ளே சொத்துப் பங்கீடு குறித்து என்ன பிரச்னை என்றாலும் இந்த உலகத்தில் அன்பு, பாசம் இவற்றுக்கு விலை போட முடியாது. எனவே, எல்லோரும் உட்கார்ந்து பேசி, சுமுகமாக தீர்வு காணுங்கள்; கோர்ட் படி ஏறுவதை கூடிய மட்டும் தவிர்த்துவிடுங்கள்'' என்று ஆலோசனை சொல்வது வழக்கம்.

''நான் என் பங்கை எதற்காக விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்?'' என்று கேட்டுவிட்டும் கோர்ட்டுக்குச் சென்றால் எப்போது வழக்கு முடிந்து சொத்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் என்பது தெரியாது. எனக்குத் தெரிந்து ஒரு சொத்து வழக்கு நான்கு தலைமுறை காலம் நடந்தது. கோர்ட்டுக்குச் சென்றவருக்கு அந்த சொத்தை அவரது வாழ்நாளில் அனுபவிக்க கொடுத்து வைக்கவில்லை. வேறு என்ன சொல்ல?

எழுத்து வடிவம் : **எஸ்.சந்திரமௌலி**





கை வேலை





தேவையான பொருட்கள் :-

தேங்காய் நெட்டி - 16-20 பூக்கள்
(மட்டை உரிக்கப்படாத தேங்காயின் உச்சியில் மூடி போல இருப்பதுதான் தேங்காய் நெட்டி)
ப்ளைவுட் ஷீட் - 15" x 15"
(நீங்கள் விரும்பிய அளவு)
தெர்மோகோல் - ¾" தடிமனில்
ஜூட் துணி - ப்ளைவுட்டைவிட 2" கூடுதலாக இருக்கவும்.
ஓஎச்பி ஷீட் - 2
வெள்ளைப் பசை - தேவையான அளவு
ஃபெவி பாண்ட் - 1
எமரி ஷீட் - 1
பாலித்தீன் ஷீட் - 2
ஜர்தோஸி கற்கள் - கற்பனைக்கேற்ப
மெடாலிக் பெயிண்ட் - காப்பர், கோல்டு, சில்வர்
ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் - கறுப்பு, சிவப்பு, வெள்ளை, பச்சை...
க்ளாஸ் பெயிண்ட் - விரும்பிய வர்ணங்கள்
பெயிண்ட் ப்ரெஷ்
3D அவுட் லைனர் - கறுப்பு மற்றும் மெட்டாலிக்
கத்தரிக்கோல்
கத்தி / ப்ளேடு





தேங்காய் நெட்டி வால்ஹேங்கர்!

செய்முறை:-

தேங்காய் நெட்டியை ஈரப்பதமில்லாமல் நன்கு நிழலில் உலர்த்தவும். எமரி ஷீட் கொண்டு தேய்த்து சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.

தயார் செய்துள்ள பூக்களை விரும்பிய வர்ணங்கள் தீட்டிக் காய விடவும்.

ப்ளைவுட்டை 15" x 15" என்ற அளவில் மரவேலை செய்பவரிடம் கொடுத்து வெட்டி வால் ஹேங்கராக மாட்ட கம்பி அடித்து வாங்கவும். அதன்மேல் ஜ"ட் துணியால் (வுட்டின் அளவைவிட 2" கூடுதலாக எடுக்கவும்) ஓரம் தெரியாதவாறு இழுத்து, வெள்ளைப் பசை தடவி ஒட்டிக் காய விடவும்.

விரும்பினால் ஜூட் துணியில் ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்டால் (கறுப்பு நிறம் எடுப்பாக இருக்கும்) வண்ணம் தீட்டவும்.

தெர்மோகாலை பானை வடிவில் கத்தி அல்லது ப்ளேடு உதவி கொண்டு வெட்டவும். அதன்மேல் மெட்டாலிக் காப்பர் நிறம் தீட்டவும். அது காய்வதற்குள் ஓ.எச்.பி. ஷீட்டில் க்ளாஸ் அவுட் லைனர் வைத்து வண்ணத்துப் பூச்சிகள் வரைந்து 2 மணி நேரம் காயவிட்டு, அதனுள் விரும்பிய க்ளாஸ் கலர் (பச்சை, மஞ்சள், பிங்க், சிவப்பு நிறங்கள்) அடித்து காய விடவும். அதே போல் அவுட் லைனரால் இலை வடிவம் வரைந்து காய விடவும். காய்ந்ததும் பெயிண்ட் ப்ரஷ் வைத்து அதனுள் பச்சை க்ளாஸ் கலரை அடித்து, ஒரு நாள் முழுதும் காயவிட்டு கத்தரித்துக் கொள்ளவும்.

வர்ணம் தீட்டியுள்ள பானையானது நன்கு காய்ந்ததும், வெள்ளைப் பசை தடவி, கத்தரித்து வைத்துள்ள வண்ணத்து பூச்சிகளை விரும்பிய வடிவில் ஒட்டி, ஜர் தோஸி கற்களை அலங்கரித்து ஒட்டவும்.

பிறகு ஜ"ட் துணி ஒட்டி தயார் செய்துள்ள ப்ளைவுட் ஷீட்டை நேர்வாக்கில் வைத்து, பானை வடிவ தெர்மோகோலை ஒட்டவும். நெட்டிப் பூக்களை அதன்மேல் தடவி அழகுபட ஒட்டவும். இடையிடையே கத்தரித்துள்ள இலைகளை ஒட்டி, கற்பனைக்கேற்ப அலங்கரிக்கவும்.

தூசிபடாமலிருக்க, பாலித்தீன் ஷீட் கொண்டு மூடி செல்லோ டேப் கொண்டு நன்கு இழுத்து ஒட்டவும். குறைந்த செலவில் அழகான வால் ஹேங்கர் உங்கள் வீட்டை அலங்கரிக்கத் தயார்!

கலை, படங்கள் :

ஆஷிக்கா பர்வீன், கீழக்கரை

ஸ்டார் எழுத்தாளர்கள் எழுதும் யூத் சிறுகதைகள் வரிசையில் இந்த மாதம்

வித்யா சுப்ரமணியம்



காலங்காலையில் அழைப்பு மணி அழுத்தப் பட்டதும் வியப்போடு வந்து கதவைத் திறந்த ராதிகாவின் முகத்தில் வியப்பின் அளவு கூடியது. கதவுக்கு வெளியே நின்றிருந்த பெண்ணை விழி விரியப் பார்த்தாள். இருபத்தி இரண்டு வயதிருந்தால் அதிகம். துறுதுறு முகம். கச்சிதமான உடலில் நூல் வேலைப்பாடு மிகுந்த சுரிதார் பொருத்தமாயிருந்தது.

''உள்ளே வரலாமா?'' குரலில் அத்தனை இனிமை.

''நீ... யாரும்மா... என்ன வேணும்?''

''என் பேர் ரம்யா. எம்.ஏ. கம்யூனிகேஷன் இப்பதான் முடிச்சிருக்கேன். தனியார் டி.வி. ஒண்ணுல வேலைக்கு சேர்ந்திருக்கேன். எங்க நிகழ்ச்சி ஒன்றில் இன்னிக்குக் காலையில் சிறப்பு விருந்தினரா, உங்க மகன் அஸ்வின் வந்திருந்தார். நான்தான் அவரை பேட்டி கண்டேன். அவர் கல்யாணத்தைப் பத்தி கேட்டபோது, என் அம்மா எந்தப் பெண்ணைச் சொல்றாங்களோ, அந்தப் பெண் எப்படியிருந்தாலும் தாலி கட்டுவேன்னு சொன்னார். இந்தக் காலத்துல இப்படி ஒரு பிள்ளையான்னு ஆச்சர்யமா இருந்தது. உடனே அவங்கம்மாவைப் பார்க்கணும்னு தோணுச்சு. அதான் வந்திருக்கேன். நீங்கதான் அவங்கம்மான்னு நினைக்கறேன் சரியா?''

ராதிகாவுக்குச் சட்டென அவளை அடையாளம் தெரிந்தது. டி.வி. ஒளிபரப்பில் அஸ்வினைப் பேட்டி கண்ட அதே பெண்தான். நேரில் இன்னும் கூட அழகாகவே இருந்தாள்.

''பேட்டி எப்படி இருந்துதுன்னு சொல்ல மாட்டீங்களா?''

''உண்மையைச் சொல்லணும்னா. சுமார்தான். என் பையனைப் பத்தி இன்னும் நிறைய விஷயங்கள் வெளிப்பட்டிருக்கலாம்.''

''அதுக்கென்ன இன்னொரு முறை வேற ஒரு நிகழ்ச்சியில் கூப்டுட்டா போச்சு.''

வேறென்ன என்பதுபோல் அவளைப் பார்த்தாள் ராதிகா.

''ஆண்ட்டி, உங்ககிட்ட ஒரு விஷயம் கேட்கணும்.''

''என்ன?''

''என்னை உங்களுக்குப் பிடிச்சிருக்கா?''

''எதுக்காக கேக்கற?''

''உங்களுக்கு என்னைப் பிடிச்சா உங்க பிள்ளைக்கும் பிடிக்கும் இல்லையா அதான்.''

ராதிகா தன் அதிர்ச்சியை மறைத்துக் கொண்டு அவளை உற்றுப் பார்த்தாள்.

''ஷாக்கா இருக்கா ஆண்ட்டி? என்ன பொண்ணு இவன்னு யோசிக்கறீங்களா? ஆனா நா இப்டிதான். எதையும் வெளிப்படையா பளிச்சுனு பேசத்தான் எனக்குப் பிடிக்கும். எனக்கு உங்க பிள்ளையைப் பிடிச்சிருக்கு. அவருடைய கொள்கையும்

STRICTLY FOR YOUTH

எத்தனை



பிடிச்சிருக்கு. உங்களுக்கு என்னைப் பிடிச்சிருக்குன்னு, சொன்னா என் காதலை அவர்கிட்ட சொல்லிடுவேன்.''

ராதிகா மௌனமாக அவளையே பார்த்தாள்.

''நா யாருன்னு தெரியாது. என் குடும்பம் எப்படிப் பட்டதுன்னு தெரியாது. எதுவுமே தெரியாம என்னை எப்படி பிடிச்சிருக்குன்னு சொல்ல முடியும்? அப்படிதானே? சொல்றேன். எங்கப்பா எக்ஸ் மினிஸ்டர். ஏகப்பட்ட ஊழல். ஊரைக் கொள்ளையடிச்ச ஏகப்பட்ட சொத்து இருக்கு.

''எனக்கு அவரை அப்பான்னு சொல்லிக்கப் பிடிக்கல.

நாளாய் தவித்தேன்?

அப்பா - பெண் உறவை ரத்து செய்து, சட்டப்பூர்வமா அவர் கிட்டேர்ந்து விடுதலை வாங்கித் தரும்படி கோர்ட்ல கேஸ் போட்டிருக்கேன். கேஸ் நடந்துக்கிட்டிருக்கு.

''எங்கம்மா அவரை விட்டு வர மாட்டாங்க. அதனால அவங்களையும் வேண்டாம்னு முடிவு பண்ணிட்டேன். அண்ணன் ஒருத்தன் அமெரிக்கால இருக்கான். கூடிய சீக்கிரம் இந்தியா வந்து அப்பாவோட அரசியல் வாரிசா வந்துடுவான்னு நினைக்கறேன். ஸோ.. நா இப்ப இருக்கறது ஒரு அபார்ட்மெண்ட்ல தனியா. சுய சம்பாத்தியம்; ஓரளவுக்கு சமையல் தெரியும். வேலை முடிஞ்சதும் வீடு. கரஸ்பாண்டன்ஸ்ல எம்.பி.ஏ. படிக்கறதால நேரம் ஓடிடும். நோ பார்ட்டி நோ ஊர் சுற்றல். எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் கிடையாது. எனக்குத் தேவை இப்பொ கொஞ்சம் கலப்படமில்லாத அன்பு.

''இனி என் வாழ்க்கை உங்க ஒரு வார்த்தையில்தான் இருக்கு.''

ராதிகா அவளையே பார்த்தாள்.

''ஒரு வேளை நா வேண்டாம்னு சொல்லிட்டா என்ன செய்வ?''

''உங்களுக்கு என்னைப் பிடிக்கறவரை மாறிக்கிட்டே இருப்பேன். ஏதோ ஒரு வினாடியில் நிச்சயம் உங்களுக்கு என்னைப் பிடிச்சுடும்.''

''அவசியமில்ல. நீ யாருக்காகவும் உன்னை மாற்றிக்கத் தேவையில்ல. அஸ்வின் தன் கல்யாணம் பத்தி சொன்னதை மறந்துடு. கல்யாணம் செய்துக்கற ஐடியாவே அவங்கிட்ட இல்ல. அதனாலதான் அம்மா சொன்னா கேப்பேன்னு புருடா விட்ருக்கான்.''

''அப்டின்னா அம்மா சொன்னாலும் கேக்க மாட்டார்னா சொல்றீங்க?''

''அம்மான்னு ஒருத்தி இருந்தாத்தானே?''

டியர் காலேஜ் ஸ்டூடன்ட்ஸ் ஒன்லி... இந்தக் கதையைப் படியுங்க... கதையின் முடிவு என்ன? ராதிகா காட்டிய அந்தப் பெண் யார்? யோசிச்சு எழுதுங்க. சூப்பர் கற்பனைக்கு ரூ.500/- பரிசு! கல்லூரிப் படிப்புக்கான அத்தாட்சியை இணைக்கவும். கடைசித் தேதி 16.4.09

''அப்போ, நீங்க?''

''நா அவனோட சின்னம்மா. இதுக்கு மேல எதுவும் நீ தெரிஞ்சுக்க வேண்டாம். உன் ஆசையெல்லாம் அழிச்சுப் போட்டுட்டு கிளம்பு.''

ரம்யா திகைத்து நின்றாள்.

செல்ஃபோன் மெலிதாய் வீணை இசையை எழுப்பியதும் அஸ்வின் அதன் திரையைப் பார்த்தான். பிறகு பேசினான்.

''சொல்லுங்க ரம்யா. நா என்ன செய்யணும்?''

''உங்க அம்மா உயிரோட இல்லன்னு... நிஜமா அஸ்வின்?''

''...............''

''அப்பறம் ஏன் அம்மா சொல்ற பெண்ணைத்தான் கட்டிப்பேன்னு சொன்னீங்க. அது பொய்யா?''

''சில நேரம் தர்ம சங்கடமான கேள்விகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி வரும்போது வேற வழியில்லாம இப்படிப் பூசி மெழுகத்தான் செய்யணும். அதுவும் லைவ் புரோக்ராம் வேற. என்னைப் பொறத்த வரை என் அம்மா சாகலை. ஆத்மாக்கு அழிவேது? அது எனக்கு ஒரு பெண்ணை அடையாளம் காட்டும்னு நம்பறேன். ஸோ... நா பொய் சொல்லலை.''

''நானும் நம்பறேன் மிஸ்டர் அஸ்வின். உங்கம்மா நிச்சயம் இன்னிக்கு ராத்திரிக்குள்ள உங்க வாழ்க்கைத் துணை யாருன்னு அடையாளம் காட்டிடுவாங்க



பாருங்க.''

அஸ்வின் வியப்போடு செல் ஃபோனை வைத்தான்.

அப்பாவின் துரோகம்தான் அம்மாவின் உயிரை எடுத்திருந்தது. இன்னொரு பெண்ணோடு அவருக்குத் தொடர்பிருப்பதை பல விதத்திலும்அவர் நியாயப் படுத்தியும்கூட அம்மாவால் அந்த அதிர்ச்சியைத் தாங்கத்தான் முடியவில்லை. மனம் நோயுற, உடல் நோயுற்றது. அவளை கவனித்துக் கொள்ள சின்னம்மாவை வீட்டிற்கே அழைத்து வந்தார் அப்பா. அவள் நன்றாகத்தான் அம்மாவை கவனித்துக் கொண்டாள். அம்மா முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டாலும் அவள் முகம் சுளிக்காமல் பணிவிடைகள் செய்தாள்.

''சாரி, நா உங்களுக்கு பெரிய துரோகம் செய்துட்டேன்! தப்புதான். எனக்கு இங்கே எந்த உரிமையும் வேண்டாம். உங்க உடம்பு குணமானதும் நா இங்கேர்ந்து போயிடறேன். என்னை நம்புங்க. நீங்க ஒத்துழைப்பு கொடுத்தாதான் உங்க உடம்பு சரியாகும். வாழணும்னு நினைங்க. வாழ் வோம்னு நம்புங்க. நிச்சயம் நா உங்க நிம்மதிக்கு இடைஞ்சலா இருக்க மாட்டேன்.''

அவள் அம்மாவிடம் ஒரு முறை சொன்னதை கேட்க நேரிட்டது. அதற்குப் பிறகுதான் அந்த எதிர்பாராத அதிர்ச்சி நிகழ்ந்தது. வியாபார எதிரி ஒருவன் அப்பாவை ஆள் வைத்து குத்திக் கொன்றான். அந்த அதிர்ச்சியில் அம்மா பிரமை பிடித்தாற்போல் உத்தரத்தை வெறித்தபடி நாலு நாள் கிடந்தாள்.

பத்து வயசு அஸ்வினை ராதிகாவின் கையில் பிடித்துக் கொடுத்துவிட்டு உயிரை விட்டாள் அம்மா. அன்றிலிருந்து அவனை வளர்த்தது ராதிகாதான். என்னதான் அவள் அன்பாக இருந்தாலும் அஸ்வினால் அவளோடு சகஜமாக இருக்க முடியவில்லை. ஒதுங்கியே இருந்தான். அவனது வளர்ச்சியில் அவளது பங்கு அதிகம்தான் என்றாலும் அவன் அதிகம் பேசுவதில்லை. அது குறித்து வருத்தப் படுகிறாளா என்பதுகூட அவனுக்குத் தெரியாது. அம்மாவின் நிலையும், அப்பாவின் மரணமும் கண்டபின் அவனுக்கு கல்யாணம் என்கிற விஷயத்தில் ஈடுபாடுடே ஏற்படவில்லை. அது தேவை என்கிற எண்ணமும் ஏற்படவில்லை.

திடீரென்று காலையில் திருமணம் குறித்து ரம்யா கேள்வி கேட்டதும் அவன் திகைத்துதான் போனான். அம்மா சொல்லும் பெண்ணைத்தான் கல்யாணம் செய்வேன் என்பது எவ்வித திட்டமிலுமன்றி அவன் வாயிலிருந்து வெளிப்பட்ட பதில். ஆனால் இன்று இரவுக்குள் உங்கள் அம்மா ஒரு பெண்ணை அடையாளம் காட்டுவாள் என்று ரம்யா சொன்னதுதான் மிகவும் ஆச்சர்யமாயிருந்தது அவனுக்கு. அந்த ஆச்சர்யத்தோடுதான் வீட்டுக்கு வந்தான் அஸ்வின்.

களைப்பு தீர குளித்து உடை மாற்றி வரும்போது டைனிங் டேபிளில் இரவு உணவு தயாராக இருந்தது.

''பேட்டி நல்லார்ந்துது'' சப்பாத்தியை வைத்தபடி சொன்னாள் ராதிகா.

''தேங்க்ஸ்.'' தலை குனிந்தபடி சாப்பிட்டான்.



சின்ன வயது! பெரிய மனசு!

மேற்கு வங்க மாநிலத்தில் பெர்ஹாம்பூர் என்ற ஊரில் இருக்கும் பாபர் அலி என்ற பதினாறு வயது இளைஞனுக்கு இப்போதே சமூக சேவையில் நாட்டம்!

பதினொன்றாம் வகுப்பு படிக்கும் இந்த இளைஞன் மாலை நேரங்களில் தன் வீட்டுத் திறந்தவெளி முற்றத்தில், பள்ளிக்குப் போக முடியாத ஏழைச் சிறுவர்களுக்குப் பாடம் நடத்துகிறான். திடீரென்று இவனிடம் படிக்கும் ஏழைச் சிறுவர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்தது. வறுமைதான் இதற்குக் காரணம் என்று தெரிந்து கொண்ட பாபர் அலி, அவர்களுக்கு இலவச அரிசி விநியோகிக்க ஆரம்பித்தான்.

அதன்பிறகு திரும்பவும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை கூடிற்று. இந்த அரிசி விநியோகத்தில் இப்போது அரசு அதிகாரிகளும் அவனுக்கு உதவுகிறார்கள்.

– அனிதா ராமச்சந்திரன், பெங்களூரு

(இதுபோன்ற நல்ல காரியங்களில் நீங்களும் ஈடுபடலாமே டியர் ஸ்டூடன்ட்ஸ்! (-ஆர்.)

''தேங்க்ஸ் நான்தான் சொல்லணும்.'' அவள் சொல்ல அவன் ஏன் என்பது போல் நிமிர்ந்து பார்த்தான்.

''உன் கல்யாணம் பத்தி நீ சொன்ன பதில்தான். நீ என்னை அம்மாவாதான் நினைக்கறயான்னு தெரியாது. ஆனா எனக்கு நீதான் பிள்ளை; தப்போ சரியா ஆனா உங்கப்பா மேல எனக்கிருக்கும் காதல் நிஜம். இன்னி வரை அது துளிக் கூட குறையல. நீ அவரோட பிள்ளை. என் மனசு முழுக்க உனக்கான அன்பு நிறைஞ்சிருக்கு நீ சரின்னு சொன்னா உனக்கு ஒரு நல்ல பெண்ணை நா அடையாளம் காட்டத் தயாரா இருக்கேன்.''

அஸ்வின் அதிர்ச்சியோடு அவளைப் பார்த்தான்.

''இது எனக்கொரு சந்தர்ப்பம் அஸ்வின் நீ என்னை அம்மாவாதான் நினைக்கறயா இல்லையான்னு தெரிஞ்சுக்க எனக்கும் ஆசையா இருக்கு. உன் முடிவு எதுவா இருந்தாலும் ஏத்துக்கற மனப்பக்குவமும் எனக்கிருக்கு. அதனால உண்மையைத்தான் உங்கிட்ட எதிர்பார்க்கறேன்.''

அவன் தன் அறைக்கு வந்தான். தூக்கம் வரவில்லை. சின்னம்மா தூங்காமல் புத்தகம் படித்துக் கொண்டிருந்தது ஆச்சர்யமாக இருந்தது. எதிரில் அமர்ந்தான்.

''யாரந்த பொண்ணு?''

ராதிகாவின் முக மலர்ச்சியில் அவளது முழு அன்பும் தெரிந்தது. அவள் கண்களில் படர்ந்த நீரில் ஆயிரம் உணர்ச்சிகள்.

''நாளைக்கு சாயங்காலம் காட்டறேன்'' அவன் சிரித்தான்.

(கதாசிரியர் வித்யா சுப்ரமணியம் எழுதிய கதை முடிவும், பரிசு பெறும் உங்கள் முடிவும் அடுத்த இதழில் வெளியாகும்)

நர்ஸ் என்ற உடனேயே என்ன தோன்றுகிறது? நோயாளியின்வாயில் தெர்மாமீட்டரைச் செருகி எடுப்பது. அவர்களுக்கு வாயில் மருந்து புகட்டுவது. காயத்துக்குக் கட்டுப்போடுவது. படுக்கையைத் தட்டிப் போடுவது ஆகிய காட்சிகளா? இவையெல்லாம் செவிலியர்கள் ஆற்றும் சேவையின் ஒரு பகுதிதான். மகப்பேறிலிருந்து மனவியல் வரை பல தளங்களில் செவிலியரின் சேவை பரவியிருக்கிறது!



சேவைக்கு சேவை, சம்பளத்துக்குச் சம்பளம்!

ஜி.எஸ்.எஸ்



செவிலியர் பயிற்சியில் டிப்ளோமா கல்வி உண்டு. பட்டப் படிப்பும் உண்டு. மற்ற பல பிரிவுகளில் டிப்ளோமா படிப்பு குறைவான காலத்துக்கு இருக்கும். பட்டப் படிப்பைவிட அது கொஞ்சம் குறைவாகவே கருதப்படும். ஆனால் செவிலியர் பயிற்சியில் டிப்ளோமா பெற மூன்றரை ஆண்டுகளும், பட்டப் படிப்புக்கு மூன்று ஆண்டுகளும் படிக்க வேண்டியிருந்தது.

டிப்ளோமா படித்தவர்களுக்கு (ஆறு மாதங்கள் மருத்துவமனை வார்டுகளில் நேரடி சேவை செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் இருப்பதால்) நோயாளிகளுக்

குப் பணி விடை செய்வது மேலும் எளிதாக இருக்க வாய்ப்புண்டு.

ஆனால், சமீபத்தில் பி.எஸ்.சி. நர்ஸிங் பட்ட படிப்புக்கான காலத்தை நான்கு வருடங்கள் என ஆக்கியிருக்கிறார்கள்.

செவிலியருக்கான படிப்பு எதுவாக இருந்தாலும் ப்ளஸ் டூவில் குறைந்தது 50% மதிப்பெண் பெற்று தேர்ச்சி பெற்றிருந்தால்தான் சேர முடியும். முன்பெல்லாம் பள்ளியில் உயிரியல் ஒரு பாடமாக இருக்கவேண்டும் என்பது கட்டாயமாக இருந்தது. இப்போது அப்படியெதுவும் நிபந்தனை இல்லை.

செவிலியர் கல்விக்கான பல பயிற்சிப் பள்ளிகள் வந்துவிட்டன. அவற்றில் சேருவதற்கு முன்பாக அந்தக் கல்வி நிறுவனத்துக்கு அரசு அங்கீகாரம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். காரணம் சில நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டிருந்தால்தான் இந்த அங்கீகாரம் கிடைக்கும். 150 படுக்கைகள் கொண்ட மருத்துவமனை ஒன்று இப்படிப்பட்ட பயிற்சி நிலையத்திலிருந்து 5 கிலோ

உள்ளூரில் செவிலியருக்கான தொடக்க ஊதியம் சுமார் நாலாயிரம் ரூபாயாக இருக்கவே வாய்ப்பு அதிகம்.

ஆனால், அமெரிக்காவில் நர்ஸுகளுக்கு நிறைய தேவை இருக்கிறது. பொருளாதாரத் தேக்கத்தால் தகவல் தொழில்நுட்பத்தில் வேலைவாய்ப்பு சரிந்து வரும் இந்தக் காலகட்டத்திலும் செவிலியர் பணிக்கான அவசியம் குறைந்துவிடவில்லை.

குடும்பத்தோடு குடியேற விசா அளிக்கிறார்கள்.

அமெரிக்காவில் நர்ஸாகப் பணிபுரிய International English in Training Systems எனப்படும் சரளமான ஆங்கில அறிவு

மீட்டர் தூரத்துக்குள் இருக்க வேண்டும் என்பது அந்த நிபந்தனைகளில் ஒன்று.

படிப்பு முடிந்தவுடன் 'நர்ஸிங் கௌன்சில் அண்ட் ரெஜிஸ்டர்' என்ற அமைப்பில் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

முன்பெல்லாம் நர்ஸிங் பயிற்சிக்கு ஆண்கள் வருவது குறைவு (இப்போது கூட பெரும்பாலும் அரசுக் கல்லூரிகளில்தான் அவர்கள் சேர முடியும்). அப்படி சேருபவர்களை உளவியல் துறையில்தான் பெரும்பாலும் பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள். இப்போது அப்படிப் பிரிக்கப்படுவதில்லை.

பயிற்சிக்காலத் தேர்வை மாநில அரசுதான் நடத்தும். தமிழகத்தில் மருத்துவக் கல்வி இயக்ககம் இதை நடத்துகிறது.

அரசுக் கல்லூரி என்றால் ஜனவரி அல்லது பிப்ரவரி மாதத்தில் சேர்க்கை நடைபெறும். தனியார் பயிற்சிக் கல்லூரிகளில் ஏப்ரல் மாதத்திலிருந்து இது தொடங்குகிறது.



தேவைப்படும் தேர்வை வெற்றிகரமாக முடித்திருக்க வேண்டும். பிறகு **Commission of Graduate Foreign Nursing Services** என்ற தேர்வு. உலகிலேயே ஐம்பது இடங்களில்தான் இந்தத் தேர்வு நடைபெறுகிறது. நம் நாட்டில் கொச்சினிலும் பெங்களூரிலும் இத்தேர்வு நடைபெறுகிறது.

பல திறமைவாய்ந்த செவிலியர், அமெரிக்காவுக்கும் சிலர் ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கும் சென்றுவிடுவதால், போதிய அளவில் பயிற்சி பெற்ற சிறந்த செவிலியர்கள் கிடைக்காமல் பல தனியார் மருத்துவமனைகள் திணறிக் கொண்டிருக்கின்றன.



டிப்ளோமா முடித்தவர்கள் மேலும் இரு வருடங்கள் பயின்று Post Basic B.Sc., Nursing பட்டம் பெறலாம். இவர்களும், நர்ஸிங்கில் பட்டம் பெற்றவர்களும் பட்டமேற்படிப்பு, ஆராய்ச்சிப் படிப்பு என்றும் தொடரலாம். இவர்கள் கல்லூரிகளில் ஆசிரியர் பணியிலும் அமர்த்தப்பட வாய்ப்புண்டு.

எட்டுமணி நேரம் என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடப்பட்டாலும் செவிலியர் பணிக்கு வருபவர்கள் கூடுதல் நேரம் வேலை செய்யவும் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

நர்ஸ், ஸ்டாஃப் நர்ஸ், ஹெட் நர்ஸ், நர்ஸிங் சூப்பரின்டெண்டெண்ட் என்கிற வகையில் அடுத்தடுத்து பதவி உயர்வுகள் கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு.



பதினெட்டு மாத கோர்ஸ் ஒன்றும் உண்டு. பன்னோக்கு நல ஊழியர் (மல்டி பர்ப்பஸ் ஹெல்த் வொர்க்கர்) எனப்படும் இதில் சேர, பத்தாவது முடித்திருந்தால் போதும். பதினெட்டு மாதங்கள் கொண்ட இந்தக் கல்விப் பயிற்சியை வெற்றிகரமாக முடித்தால் கிராமங்களில் நர்ஸாகப் பணிபுரியலாம். பாடங்கள் தமிழில் பயிற்றுவிக்கப்படும். அரசு மட்டும்தான் இப்போதைக்கு இந்தப் பயிற்சியை அளிக்கிறது.

நோயாளி என்றால் முகம் சுளிக்காமல் பல வித சேவைகளையும் செய்ய வேண்டி வரும். எனவே ஏதோ ஒரு வேலை என நினைத்துக் கொண்டு இந்தத் துறையில் ஈடுபடக்கூடாது.

நேரம் காலம் பார்க்காமல் பணியின் தேவை ஏற்படும். இதற்கெல்லாம் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

தகவல் உதவி : எம்.ஏ.சி. செவிலியர் பயற்சிப் பள்ளி மற்றும் எம்.ஏ.சி. செவிலியர் கல்லூரி.

ரூ.500/- பரிசு பெறும் யூத் சிறுகதை முடிவு!

சட்டென்று மாறுது வானிலை
(வாசகர் கற்பனை)

''அப்பா, கொஞ்சம் ப்ராக்டிகலா யோசிச்சுப் பார்த்ததும்தான் தோணிச்சு. பத்து நிமிஷம் பார்த்துப் பேசி ஒருத்தியை எப்படி நான் புரிஞ்சுக்க முடியும்? இல்லை, அவள்தான் என்னை எப்படிப் புரிஞ்சுப்பா? அதனால், என் சுபாவத்தை நல்லா புரிஞ்சுக்கிட்ட நாகுவையே நான் கல்யாணம் பண்ணிக்க ஆசைப்படறேன்'' என்று சொன்ன பிரசாத்தை நால்வரும் இனிய அதிர்ச்சியுடன் பார்த்தனர்.

மெதுவாக இரண்டடி முன்னால் வந்த நாகு, ''பிரசாத்! இதை நீ எப்பவாவது சொல்ல மாட்டியானு நேற்று வரை எதிர்பார்த்து நான் ஏங்கியது உண்மைதான். ஆனால், இப்ப நானும் உன்னை மாதிரி ப்ராக்டிகலா யோசிச்சேன். ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சுக்க முயற்சிக்கிறதும், அதில் வெற்றியடையறதும்தான் மணவாழ்க்கையின் சுவாரஸ்யம்.

''சின்ன வயசிலிருந்தே தெரிஞ்ச நானும், நீயும் சேர்ந்து வாழ்றதுல என்ன குஷி இருக்கும்? நந்திதாவோ சுனந்தாவோ, உனக்காக அவள் வளைய, அவளுக்காக நீ குழைய, இருவரிலும் ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டால், சர்க்கரை கரைந்து, மாவு வெந்து, நெய் உருகி உருவாகும் மைசூர் பாகு போல சுவைக்கும் உங்கள் வாழ்க்கை. நாம் இருவரும் கடைசிவரை இதேபோல் நல்ல நண்பர்களாக இருப்போம்'' - கம்பீரமாகச் சொன்ன நாகுவை பிரமிப்புடன் பார்த்தான் பிரசாத்.

– எஸ்.அர்விந்த், இந்துஸ்தான் பொறியியல் கல்லூரி, சென்னை

'சட்டென்று மாறுது வானிலை' யூத் சிறுகதையில் அனுராதா ரமணன் எழுதிய ஒரிஜினல் முடிவு!

நாகுவின் குரல் உயர்ந்தது.

''எல்லாம் உன்னாலத்தாண்டி ராட்சஸி... வீட்டுலேயே ஒருத்திய வச்சிட்டு, வெளியத் தேடிப் போனா... ஊக்... எனக்கு குடித்தனம் நடத்தவும் ஒருத்தி வேணும். குடுமிப் பிடி சண்டை போடவும் ஒருத்தி வேணும். ஸாஃப்ட்வேர் தெரிஞ்சவளாவும் இருக்கணும்; சாம்பார் சாதம் - கொஞ்சம் போல நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிசைஞ்சுத் தர்றவளாவும் இருக்கணும். என்னைக் குழந்தையாப் பார்த்துக்கற மாதிரி, எங்க அப்பா அம்மாவையும் தன் குழந்தைகளா... குழந்தைகளா...''

அதற்கு மேல் பேச வராமல் நிறுத்தினான் அவன். வஞ்சுளம் விக்கித்து நிற்க, சுப்பு, மகனின் தோளில் ஆதரவுடன் கை வைக்க, கோகி, நாகுவின் கழுத்தைக் கட்டிக் கொள்ள...

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்

நாகு உதடு துடிக்க நின்றாள். கையிலிருந்தத் துடைப் பத்தை 'சட்'டென முதுகுப் பின்னால் மறைத்துக் கொண்டாள்.



பிரசாத் சொன்னது என்ன?



கண்டுபிடியுங்க பார்ப்போம் போட்டி முடிவு!

விடைகள் : குற்றால அருவி (தென்காசி), சார்மினார் (ஹைதராபாத்), கேட் வே ஆஃப் இந்தியா (மும்பை), லோட்டஸ் டெம்பிள் (புது தில்லி), மைசூர் அரண்மனை (மைசூர்)

ரூ.100 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி மாணாக்கர்கள்

1. ஜெயசாந்திராமன், வள்ளியம்மாள் கல்லூரி, சென்னை - 76

2. ஜி.ஸ்வேதா, ஸ்ரீ சைதன்யா ஜூனியர் கல்லூரி, ஹைதராபாத்

3. கே.அட்சயா, செயின்ட் இக்னேஷியஸ் மேனிலைப் பள்ளி, திருநெல்வேலி

4. என்.ஆர்.முரளி, அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்

5. பா.ஷாலினி, அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்

ஹாய் காலேஜ் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ள்ஸ்!

இந்தப் பூனையாரைப் பார்த்ததும் உங்க மனசுல தோணும் ஒரு வரி காமெண்ட் என்ன? அதை கல்லூரி அத்தாட்சியுடன் எழுதி அனுப்புங்க. ஜாலியான 5 காமெண்ட்டுகளுக்கு தலா ரூ.100 பரிசும் சான்றிதழும் உண்டு.

கடைசித் தேதி 15.4.2009

க்விக்! க்விக்!!

போட்டிக்குத் தயாரா?





புரியவில்லை!



காலை எழுந்து காபி மேக்கரில் காபி போட்டு
அஞ்சு நிமிட அவசரக்குளியல் குளித்து
இரண்டு நிமிடத்தில் உடைகள் அணிந்து, அவசர ஒப்பனை செய்து
இன்ஸ்டன்ட் இட்லிமாவில் இட்லி வார்த்து,
ரெடிமேட் புளியோதரை மிக்ஸில் புளியோதரை செய்து
அரக்கப் பரக்க அள்ளிப்போட்டுக் கொண்டு
ஆபீசில் போய் உட்காருவதற்கு முன்னால் வரைக்கும் புரியவில்லை
அம்மாவின் பெருமை
யு.எஸ். வேலை பார்க்கும் மகளுக்கு!

- எஸ்.பாக்ய ப்ரியா, இரண்டாமாண்டு- பொறியியல்
(கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்), அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்,
சிதம்பரம்





என் மகன் வேலைக்கு செல்கிறான்
பெருமைப்பட்டு அல்ல
வருத்தத்துடன் பெற்றோர்

திருமணத்துக்குப் பின்
பெற்றோருக்கு ஒதுக்கப்பட்டது
புது இல்லம்.

- பி.பிரவீணா, பி.ஏ. (தமிழ் இலக்கியம்), மூன்றாம் ஆண்டு, பாரதி மகளிர் கல்லூரி, வடசென்னை

காதறுந்த ஊசிகூட வாராது
கடைவழிக்கே - எனும்
தத்துவத்தை
மறைமுகமாய்
மனிதர்களுக்கு
நள்ளிரவில்கூட
நடுத்தெருவில் நிற்க வைத்து
போதிக்கும் ஆசான் - பூகம்பம்!

- ஆர்.சந்திரமௌலி, மூன்றாவது வருடம், பி.டெக்., எஸ்.ஆர்.சி. வளாகம், சாஸ்த்ரா, கும்பகோணம்



தாகம்!

கல்லூரியில் கனவுகள்
சில பணக்காரர்களுக்கு
கல்லூரியே கனவாய்
பல பாமரர்களுக்கு!

- கற்பக கனி, பி.எஸ்ஸி. கணிதம், மூன்றாம் ஆண்டு, ஆக்சிலியம் கல்லூரி, வேலூர்

மங்கையர் மலர்

பூஞ்சாரல் பக்கங்கள்

மாற்றிக் கொண்டால்

ஜான் எஃப் கென்னடி அமெரிக்க ஐக்கியக் குடியரசின் தலைவராக இருந்தபோது, இந்தியாவின் மிகச் சிறந்த தத்துவ மேதையாகவும், குடியரசுத் தலைவராகவும் விளங்கிய டாக்டர் ராதா கிருஷ்ணன் முதல் முறையாக அமெரிக்காவிற்குச் சென்றார். அப்போது வாஷிங்டனின் தட்ப வெப்ப நிலை, இருளும் புயலும் நிறைந்ததாக இருந்தது. டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் விமானத்திலிருந்து இறங்கியதும் அளவு கடந்த பேரிரைச்சலுடன் மழை பொழியத் தொடங்கியது.

இளைஞரான அமெரிக்கக் குடியரசுத் தலைவர், தன்னுடைய விருந்தினரைப் புன்னகையுடன் அன்பு ததும்பக் கை குலுக்கி வரவேற்றார். ''தங்களுடைய பயணத்தின்போது இங்கே மிக மோசமான தட்ப வெப்பநிலை இருப்பதற்காக நான் மிகவும் வருந்துகிறேன்'' அவர் மிகுந்த மரியாதையுடன் தனது இயலாமையை வெளிப்படுத்தினார்.

தத்துவ மேதையாகவும், அரசியல் வல்லுநராகவும் விளங்கிய அவர் புன்னகையுடன் சொன்னார். ''மிஸ்டர். கென்னடி நம்மால் மோசமானவற்றை மாற்ற முடிவதில்லை!'' அவரைப் பார்த்துச் சொன்னபடியே மேலும் தொடர்ந்தார். ''ஆனால், அவற்றைப் பற்றிய நமது மனக் கண்ணோட்டத்தை நம்மால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.''

சில வருடங்களுக்கு முன்பு நான் டெல்லியில் இருந்தேன். அப்போது, தூர்தர்ஷன் நிலையத்தில் உள்ள ஒளிப்பதிவு அறைகளைப் பார்க்க வருமாறு என்னை அழைத்திருந்தார்கள். அங்கே, நான் அதிசயிக்கத் தகுந்த வகையில் இருந்த ஒரு மனிதரைச் சந்தித்தேன். ஒரு விபத்தில் அவர் தன்னுடைய இரண்டு கைகளையும் இழந்திருந்தார். ஆனால், அவரிடம் வாழ்க்கையைக் குறித்த நேர்மறைக் கண்ணோட்டம் இருந்தது. ஓர் அச்சகத்தில் எழுத்துக் கோக்கும் பணியில் ஈடுபடுவதற்குத் தகுந்தபடி தன்னுடைய பாதங்களை அவர் பயிற்சிக்கு உள்ளாக்கியிருந்தார். முகத்தில் புன்னகை ததும்ப, மனத்தில் குதூகலம் நிறைந்திருக்க அவர் என்னைப் பார்த்துச் சொன்னார். ''நான், மாதம் ஐந்நூறு ரூபாய் சம்பாதிக்கிறேன். நான், எவருக்கும் சுமையாக இல்லை.''

புனேயில், நான் இன்னொரு மனிதரைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. ''அவர் நடைபாதை யோரமாக அமர்ந்திருந்தார். அவருடைய உடல் இடுப்புப் பகுதிக்குக் கீழே கோணல் மாணலாக இருந்தது. தன்னுடைய கால்களுக்குப் பதிலாக அவரிடம் நடப்பதற்குப் பொருத்தமான மரக்கட்டைகள் மட்டுமே இருந்தன.

''உங்களுக்கு என்ன நேர்ந்தது?'' அவரைப் பார்த்து நான் கேட்டேன்.

''ஒன்றும் நடக்கவில்லை! நான் இப்படியேதான் பிறந்தேன்'' என்று அவர் பதில் சொன்னார்.

''நண்பரே, உங்களை யார் காப்பாற்றி வருகிறார் என்பதை நான் தெரிந்து கொள்ளலாமா?''

பூஞ்சாரல் பக்கங்கள்



"என்னுடைய தாயார். அதற்கும் மேலாகக் கடவுள்.''

''நகரும்பொழுது சிரமமோ அல்லது வசதியின்மையோ இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா?''

''உங்களுக்குச் சிறகுகள் இல்லாததால் சிரமமோ அல்லது வசதியின்மையோ தோன்றுகிறதா? விமானத்தைப் பிடிப்பதற்காகக் காத்துக்கொண்டிருப்பதைவிட, உங்களிடம் உள்ளதைக் கொண்டு பறந்து செல்வது எந்த அளவுக்குச் சிறந்தது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்தித்ததில்லையா?''

அவர் என்னைப் பார்த்துக் கேட்டார்.

''வாழ்க்கை என்பதே ஒரு வகையான பழக்கம்தான். நீங்கள் ஒன்றைப் பற்றிக் குற்றம் குறை சொல்லத் தொடங்கினால், அதைப் பற்றி மிகப் பெரிய அளவுக்குச் சொல்லிக்கொண்டே இருக்கலாம். அவற்றிற்கெல்லாம் மனநிலைதான் காரணம்!'' என்று அவர் தொடர்ந்து சொன்னார்.

- ஜே.பி.வாஸ்வானி எழுதிய 'எல்லாமே மனநிலைதான்!' புத்தகத்திலிருந்து...

மகிழ்ச்சிதான்!

சங்கமித்ரா,
இரண்டாமாண்டு மனவியல்,
சென்னை பல்கலைக் கழகம்,
சென்னை

பூஞ்சாரல் பக்கங்கள்



"பொது இடங்களில் புகை பிடித்தால் தானே 200 ரூபாய் அபராதம். பேசாமல் வீட்டில் உட்கார்ந்தே புகைப்பிடிக்க வேண்டியது தானே!"

"அதை ஏன் கேட்கிற வீட்டில் உட்கார்ந்து புகைப்பிடித்தால் 400 ரூபாய் அபராதம்னு என் மனைவி சொல்லிட்டாள்!"



இன்று செய்யக் கூடியதை நாளை வரை தள்ளிப் போடாதீர்கள். நாளை செய்ய வேண்டியதை இன்றே செய்துவிட்டு நாளை என்ன செய்யலாம் என்று சிந்தியுங்கள்!

- ஆர்.ஷிபானா ஜாஸ்மின், பி.எஸ்ஸி. (ஐ.டி.) மூன்றாம் ஆண்டு, ஆதி கஞ்சனகிரி மகளிர் கல்லூரி, கம்பம்



"ஏண்டா, பரீட்சை ஹால்ல தூங்குனியாமே!"

"நீங்கதானே அப்பா, பரீட்சையில விடை தெரியாம முழிச்சிட்டு இருக்காதேன்னு அடிக்கடி சொல்வீங்க!"

- கே.ரேணுகாதேவி, டி.ஃஎப்.பி.என்., ஸ்ரீகற்பக விநாயகா காலேஜ் ஆஃப் மெடிக்கல் சயின்ஸ் + ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட், மதுரை - 7



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

ஆன்மிகப் போட்டி - 3

ரூ. 5,000 பரிசு

பெருமைக்குரிய நமது இதிகாசங்கள், காவியங்கள், புராணம், திருக்கோயில்கள் போன்றவற்றிலிருந்து வினாக்களைத் தந்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு கேள்விக்குக் கீழேயும் மூன்று பதில்கள் தரப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்து '✔' செய்து அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ.250/- பரிசளிக்கப்படும்... எங்கே உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

1. மயிலையில் சம்பந்தர் அருளினால் உயிர் பெற்ற பெண்ணின் பெயர் என்ன?

   (அ) புனிதவதி ☐ (ஆ) பூம்பாவை ☐ (இ) நாகமணி ☐

2. ராமனின் சார்பில் ராவணனிடம் தூது சென்றவர் யார்?

   (அ) அனுமன் ☐ (ஆ) அங்கதன் ☐ (இ) நீலன் ☐

3. எந்த ஆலயக் குளம் பரப்பளவில் மிகப் பெரியது?

   (அ) திருவாரூர் ☐ (ஆ) மயிலை ☐ (இ) திருநின்றவூர் ☐

4. குபேரன் யாருக்கு திருமணத்துக்காகக் கடன் கொடுத்தார்?

   (அ) ஸ்ரீநிவாஸர் ☐ (ஆ) முருகன் ☐ (இ) மன்மதன் ☐



5. விநாயகர் தமது ஒரு தந்தத்தை எதற்காக ஒடித்துக் கொண்டார்?

(அ) போர் புரிய ☐ (ஆ) தானமளிக்க ☐ (இ) மகாபாரதம் எழுத ☐

6. சேவற்கொடியோன் என்று அழைக்கப்படுபவர் யார்?

(அ) பைரவர் ☐ (ஆ) முருகர் ☐ (இ) தத்தாத்ரேயர் ☐

7. சேக்கிழார் எழுதிய நூலின் பெயர் என்ன?

(அ) திருவிளையாடற்புராணம் ☐ (ஆ) பெரிய புராணம் ☐
(இ) சிவபுராணம் ☐

8. திருவல்லிக்கேணியில் பெருமாள் பார்த்தசாரதி என்றால் தாயாரின் திருநாமம் எது?

(அ) வேதவல்லி ☐ (ஆ) அலர்மேல்மங்கை ☐ (இ) கமலநயனி ☐



9. வட நட்சத்திரமாக ஒளிவிடும் இளவரசன் யார்?

(அ) பிரகலாதன் ☐ (ஆ) துருவன் ☐ (இ) பரதன் ☐

10. கீழே உள்ளவர்களில் மகாபாரதப் போருக்குப் பிறகும் உயிர்வாழ்ந்தவர் யார்?

(அ) பீஷ்மர் ☐ (ஆ) அஸ்வத்தாமன் ☐ (இ) கர்ணன் ☐

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

ஆன்மிக விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆன்மிகப் போட்டி - 3, மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.04.2009

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....



அப்பாடா, முப்பத்தைந்து வருட ரன்னிங் ரேஸிலிருந்து விடுதலை. காலில் கஞ்சியைக் கொட்டிக் கொண்டு வேலைக்கு ஓடி, மரமண்டை ஊழியர்களோடு மல்லுக்கட்ட வேண்டாம். நிம்மதியாக, ஒரு கல்யாணம், கச்சேரி, சினிமா போகலாம். சூடான சாப்பாட்டை ரசிக்கலாம் என்று எண்ணியபடியே நான்கு நாட்களாய்ப் பிரிக்கப்படாமல் கிடந்த தபால்களைப் பிரித்தாள்.

உடன்பிறப்புகள் நால்வரிடமிருந்தும் கடிதங்கள். சாதாரணமாக இவர்களிடமிருந்து உப்புச் சப்பில்லாத தொலைபேசி அழைப்புகள்தான் வரும். அதிசயமாகக் கடிதங்கள். இரண்டே வார்த்தைகளில் நலம் விசாரிப்பு. மற்றபடி செட்டில்மெண்ட் தொகை பூர்த்தியாகி வந்து விட்டதா? உனக்கு இளகிய மனசு. யாரையும் நம்பிக் கடன் கொடுக்காதே. ஒரே மாதிரியான தகவலை எல்லாரும் வெவ்வேறு மாதிரியாக விசாரித்திருந்தார்கள்.

'கவிதா காலேஜில் சேர வேண்டும். எதிர்பார்த்த அளவு மார்க் வரவில்லை. டொனேஷனை நினைத்தால் வயிறு கலங்குகிறது. உன்னைத்தான் மலைபோல நம்பியிருக்கிறேன்.' இது எப்போதுமே இல்லை பாட்டு பாடும் கடைசித் தங்கை ராதிகாவின் புலம்பல்.

அடுத்து பெரிய தங்கை சுஜாதா. 'பெண்ணுக்கு நல்ல இடம் குதிர்ந்திருக்கிறது. ஆனால் ஐந்து பவுன் உதைக்கிறது. மேக்சிமம் முயன்று விட்டேன். பலனில்லை; அதனால் உனக்கு எழுதியுள்ளேன்.'



உறவு!

பத்மா

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி ரூ.2000 பரிசுக் கதை!



அடுத்து பெரிய தம்பி விஸ்வம் தான் கட்டிக் கொண்டிருக்கும் த்ரீ பெட்ரூம் ஃப்ளாட்டின் உள் அலங்காரத்துக்கு இரண்டு லட்சம் தேவை என்று குறிப்பிட்டிருந்தான். கடைசித் தம்பி வேணு இன்னும் ஒரு படி மேலே போய்விட்டான். வியாபாரம் நஷ்டத்தில் போய்க் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்க்க குறைந்தது ஐந்து லட்சம் வேண்டும் என்று எழுதியிருந்தான்.

இது நாள் வரை மற்றவர்களுக்காகவே வாழ்ந்த பிருந்தா, முதன்முதலாக தன்னைப் பற்றி யோசித்தாள். அவளுடைய உழைப்பு தியாகத்தினால் இன்று சமூகத்தில் நல்ல நிலையில் இருக்கும் உறவுகள் யாரும், என்னுடன் வந்து கொஞ்ச நாள் நிம்மதியாக இரு என்று கூப்பிடாதது வருத்தத்தைக் கொடுத்தது. உறவில் வேரூன்றாத விழுதுகளாய் இருப்பவர்கள், அவளுடைய செட்டில்மெண்ட் பணத்துக்கும் கழுகாய்ப் பறப்பது கசப்பாக இருந்தது.

மெல்லிய பெருமூச்சுடன் ராக்கிங் சேரில் சாய்ந்த பிருந்தாவின் கண்களில் பட்டது அவர்களது குடும்ப ஃபோட்டோ.

பட்டை சரிகை வேட்டி அங்கவஸ்திரத்தில் பாகவதர் கிராப்பில் நடுநாயகமாகக் காட்சியளித்தார் அப்பா. கடைசி மூச்சு வரை காலி பெருங்காய டப்பாவாய், தன்னுடைய காவேரிக்கரை ஜமீன்தார் பரம்பரைப் பெருமை பற்றிப் பேசியே, வேலைக்கே போகாமல் அவருடைய சொத்தையும், பரம்பரைப் பணக்காரி அம்மா கொண்டுவந்த மஞ்சள் காணி சொத்தையும் சேர்த்து அழித்தவர். தான், தன் சுகம் என்று வாழ்ந்த சுயநலவாதி.

பக்கத்தில் அம்மா உடம்பெல்லாம் வைரம் டாலடிக்க நின்றாள். குடும்பப்பாங்கான நல்ல திருத்தமான அழகு. வாயில்லாப் பூச்சி. புருஷனின் உருட்டல் மிரட்டல்களுக்குப் பயந்து, கஷ்டத்தை விழுங்கி மன நோயாளியாகி, நடுத்தெருவில் சடை பாய்ந்த முடியுடன் பாவாடை சட்டையில் நின்றவள், ஒரு நாள் சாலை விபத்தில் தன் கதையை முடித்துக் கொண்டாள்.

அடுத்து பத்து வயது பிருந்தா, பின்னால் அத்தனை பேர் பொறுப்பையும் சுமக்கப் போகிறவள் நான்தான் என்பதை உணர்த்துவது போல் தம்பி தங்கைகளை அணைத்த படி போஸ் கொடுத்தாள்.

கடைக்குட்டி ராதிகா எட்டாவது படிக்கும்போதே பிருந்தா எம்.எஸ்ஸி. முடித்து பேங்க்கில் வேலைக்குச் சேர்ந்து விட்டாள். நல்ல சம்பளமானாலும், தம்பி தங்கைகளின் படிப்பு, அப்பாவின் மருந்துச் செலவு என்று வாய்க்கும் கைக்குமாகத்தான் இருந்தது. கணக்கில் கெட்டிக்காரியாக இருந்த பிருந்தா கிடைத்த நேரத்தில் டியூஷன் எடுத்து செலவை ஈடு கட்டினாள்.

இருபத்தைந்து வயது பிருந்தாவுக்கும் இளமைக் கனவுகள் இருக்கத்தான் இருந்தன. அவளுடைய பேங்க்கிலேயே ஆபீஸராக இருந்த நாராயணன், பிருந்தா விடம் தன் விருப்பத்தைத் தெரிவித்தபோது பிருந்தா தன் உடன்பிறப்புகளின்மீது தனக் கிருக்கும் பொறுப்பை வெளியிட்டாள். நாராயணன் நேராக பிருந்தாவின் அப்பா விடம் போய் தன் விருப்பத்தைச் சொல்ல, அவர் பிருந்தாவின் ஜாதகத்தில் இல்லாத செவ்வாய் தோஷத்தையும் மாங்கல்ய பலம் இல்லாததையும் நாராயணனின் பெற் றோரிடம் பெரிய நலம் விரும்பிபோல் சொல்லி நடிக்க, அதை நாராயணனே பிருந்தாவிடம் சொன்னபோது மனம் ஒடிந்த பிருந்தா சுய நலத்துக்காகப் பொய் சொன்ன தகப்பனிடம் பேசுவதையே நிறுத்திக் கொண்டாள்.

வருடங்கள் ஓட, படிப்பு முடிந்து எல்லோரும் தகுந்த உத்தியோகத்திலும் செட்டிலாகிவிட்டார்கள். ஒரு நாள் பெரிய தம்பி விஸ்வம் தன்னோடு வேலை பார்க்கும் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போவதாகச் சொன்னான். வேணு இன்னும் அட்வான்ஸாகி பதிவுத் திருமணம் செய்து கொண்ட பின் சொன் னான். தங்கைகளும் அண்ணன்கள் காட்டிய வழியில் சென்றாலும், செய்ய வேண்டிய சீர் செனத்திகளை முறைப்படி பெற்றுக் கொண்டார்கள்.

பழம் பெருமை பேசிய அப்பாவும் ஒரு நாள் தூக்கத்தில் போய்ச் சேர்ந்தார். கடமை யைச் செய்யாத அப்பாவுக்கு இறுதிக் கடன் செய்ய ஏதோ சாக்குப் போக்கு சொல்லி யாரும் வரவில்லை. பிருந்தா தனியாக நின்று எந்த உணர்ச்சியுமின்றி பெற்ற கடனைச் செய்து முடித்தாள். காதோரத்தில் நரை கண்டபோதும், அடுத்து உயர் ரத்த அழுத்தம் வந்தபோதுகூட, தம்பிகள் இருக்கும்போது தனக்கென்ன கவலை என்றுதான் இருந்தாள். இன்று எல்லோரும் சுயநலத்தோடு, ஏறி வந்த ஏணியை எண்ணிப் பார்க்காமல் இருப்பது பிருந்தா வுக்கு தனிமையையும் வெறுமையையும் ஏற்படுத்தியது முதன் முதலாக.

சாப்பிடத் தோன்றவில்லை. நாளி தழைப் பிரித்தாள். உண்மையில் சமூக நல நோக்கோடு நடத்தப்படும் அனாதை ஆஸ்ரம விளம்பரம் கண்ணில் பட்டது. செட்டில்மெண்ட்டின் முதல் செலவு நல்ல காரியத்துக்குப் பயன்படட்டும் என்று ஒரு கணிசமான தொகையுடன் பிருந்தா ஆஸ்ர



ஐம்பது கருந்துளசி இலைகளை நன்கு அரைத்து 1/2 லிட்டர் குடி தண்ணீரில் கலந்து வடிகட்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் உடல்வலி குணமாகும். விஷ சுரம் போகும். சளி நீங்கும். தாய்ப்பால் பெருகும். கருந்துளசி இலையை கசக்கி நுகர்ந்தால், மூக்கடைப்பு நீங்கும். இலையை கசக்கி ஒரு துளி காதில் விட்டால், காது வலி குணமாகும்.

- ஆர்.கௌரி, தஞ்சாவூர்



மத்தை அடைந்தபோது மணி இரண்டு.

மேனேஜர் சீட்டில் உட்கார்ந்திருந்தவரைப் பார்த்ததும் ஒரு அருவருப்புடன் கூடிய பயம். சடைப்பூரானாய் முகம் மற்றும் கழுத்துப்பகுதியில் வெள்ளையும் சிவப்புமாய் தீக்காயத் தழும்புகளின் சுருக்கங்கள்.

''எஸ் ப்ளீஸ்'' என்று அவர் இருக்கையைக் காட்டியதும் உட்கார்ந்தவள், ''நன்கொடை கொடுக்க வந்திருக்கிறேன்'' என்றாள். நீட்டிய ரசீது புத்தகத்தை வாங்கி பூர்த்தி செய்து கொடுத்தபோது, ''செவ்வாய் தோஷம், மாங்கல்ய தோஷம் இவற்றை நீங்களும் நிஜம் என்று நம்பிவிட்டீர்கள் போலிருக்கிறது'' என்றார். அதிர்ச்சியிலும் ஆச்சர்யத்திலும் உறைந்து போனவளை ''நான்தான் உங்களோடு வேலை பார்த்த நாராயணன்'' என்று அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டபோது திகைப்பு மேலும் அதிகமாக, ''நீங்கள் ஏன் இங்கு எப்படி?'' என்று கலவையாகக் கேட்டாள்.

''பத்து பொருத்தங்களோடு திருமணம் செய்துகொண்ட மனைவியின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு என்னால் ஈடு கொடுக்க முடியவில்லை. பணம், பதவி உயர்வு, குழந்தைகள் அனாவசியம். வேலைதான் அவள் மூச்சு. மும்பை ரயில் பெட்டி குண்டு வெடிப்பில் உயிர் பிழைத்தேன். உடல் சிதைந்து போயிற்று. பேரழகியான அவள் விவாகரத்து கேட்டாள். சுமுகமாகப் பிரிந்தோம். என் நிலைமையைப் பார்த்து அப்பா அம்மா இருவரும் கண்ணீர் வடித்தே உயிர்விட்டனர். விபத்து இந்த உலகத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பாக அமைந்தது. நல்ல செட்டில்மெண்ட் கிடைத்தது. இந்த ஆஸ்ரம வளர்ச்சிக்காக அதைக் கொடுத்துவிட்டு, இதில் என்னையும் இணைத்துக் கொண்டுவிட்டேன். எல்லோருக்கும் குரூபியாகத் தெரியும். நான், ஆஸ்ரமக் குழந்தைகளுக்கு மட்டும் பேரழகன். வாழ்க்கை அமைதியாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது'' என்றார்.

''நாராயணன்! ஆஸ்ரம விளம்பரத்தில் அன்புள்ளம் கொண்ட அன்னையர் தேவை என்பதைப் பார்த்தேன். கேட்டுள்ள தகுதிகளோடு உறவுகளற்ற தனி மனுஷி என்ற கூடுதல் தகுதியும் இருக்கிறது. சேர்ந்து சேவை செய்யத் தயார்'' என்றவள், ''ஏன் நீங்களும் நானும் நல்ல நண்பர்களாக இருந்து ஆஸ்ரம வளர்ச்சிக்குப் பாடுபடக் கூடாது?'' என்று நாராயணனை நோக்கிக் கையை நீட்டினாள் பிருந்தா.

''நிச்சயமாக'' என்று எழுந்து நின்று நாராயணன் கை குலுக்கியபோது, இருவருக்குமே மனம் இலேசாகியது. ●



“அவன் என் குழந்தை!”

ஆலப்புழையை அடுத்துள்ள 'களவோடு' என்ற கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர் மீனாட்சியம்மாள் என்ற 81 வயது பெண்மணி. இவருக்கு யானைகள் என்றால் மிகவும் பிரியம்.

ஆலப்புழைக்கு அருகிலுள்ளது. முல்லக்கல் பகவதி க்ஷேத்ரம். இங்குள்ள பாலகிருஷ்ணன் என்ற யானைக்கும் மீனாட்சி அம்மாளுக்கும் அப்படி ஓர் அபூர்வ பந்தம். சுமார் பத்து வருடங்களுக்கும் மேலாக திருவிழா சமயங்களில்கூட ரொம்பவும் உரிமையோடு அருகில் சென்று, தான் பையில் எடுத்து வந்த கும்பளங்காய், அவல், வெல்லம், பச்சைப் பயிறு, பழங்கள் எல்லாம் தைரியமாகக் கொடுப்பதுண்டு.

ஒரு முறை முல்லக்கல் பாலகிருஷ்ணன் அவள் வீட்டுக்கு அருகே வந்தபோது அரிசியும் வெல்லமும் சேர்த்துக் கொடுத்தபோது ஏற்பட்ட அந்தப் பழக்கமே, தினமும் அவனைச் சென்று பார்க்கும் பழக்கத்தையும் உணவூட்டும் பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்தியது. மீனாட்சியம்மாள் கடைகளில் அந்த யானைக்காக அரிசி வெல்லம் ஆகியவை கிலோ கணக்கில் வாங்கிச் செல்லும்போது, கடைக்காரர்களும் அவர்கள் பங்கைச் சேர்த்துக் கொடுத்தனுப்புவர். கேரளத்தில் பத்திரிகைகள் மற்றும்

மீடியா வாயிலாக முல்லக்கல் பாலகிருஷ்ணனையும், மீனாட்சியம்மாளையும் பற்றித் தெரியாதவர்கள் யாரும் இருக்க முடியாது.

ஊர் மக்கள் பலரும் மிக அருகில் போக வேண்டாம் என்று மீனாட்சியம்மாளிடம் பயமுறுத்தினாலும்கூட அவர் 'அதற்கு என்னிடம் நல்ல விசுவாசம் உண்டு. என்னை ஒன்றும் செய்யாது' என்று நம்பிக்கையோடு கூறுவார். முல்லக்கல் பாலகிருஷ்ணனும் மீனாட்சியம்மாள் தூரத்தே வருவதைப் பார்த்துவிட்டாலே தலையை ஆட்டி ஆட்டி மகிழ்ச்சியைத் தெரிவிக்குமாம்!

நவம்பர் 7ந் தேதி 2006ம் ஆண்டு மீனாட்சியம்மாளின் வாழ்வில் ஒரு கறுப்பு நாளாக இருந்திருக்கிறது. எப்பொழுதுமே பாலகிஷ்ணனின் அருகில் யானைப் பாகன் இருக்கும்போதுதான் உணவு கொடுத்து வந்திருக்கிறார் மீனாட்சியம்மாள். அன்று பாகன் அருகில் இல்லை. தைரியமாக அருகில் சென்று தும்பிக்கையில் வைத்துக் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பும்போது பாலகிருஷ்ணன் அன்று அவனாக இல்லை. என்ன ஆயிற்றோ. மீனாட்சியம்மாளை தும்பிக்கையால் சுற்றிப் பிடித்து இரண்டு ஆட்டு ஆட்டினான். அப்போது தற்செயலாக அந்தப் பக்கம் வந்த ஒருவர், யானையை மிரட்டி மீனாட்சியம்மாளைக் காப்பாற்றினார். யானை மீனாட்சியம்மாளைக் கொடூரமாக எதுவும் செய்துவிடவில்லை. ஆனால் முதிர்ந்த வயதுடைய அந்தப் பெண்மணியால் அந்தக் குலுக்கலைத் தாங்கமுடியவில்லை.

ஒரு ஆத்மாவும் இரண்டு சரீரங்களுமாக இருந்த பாலகிருஷ்ணனின் சொந்தக்காரி, அது தன்னைத் தூக்கிப் பிடிக்கும்போது கூட அழவில்லையாம்!

''உனக்கு என்ன ஆச்சு! ஏன் இப்படிச் செய்கிறாய்?'' என்று மட்டுமே திரும்பத் திரும்பக் கேட்டுக் கொண்டிருந்ததாகக் காப்பாற்றியவர் கூறினாராம். அப்பொழுதும் அந்தப் பெண்மணி யானையைப் பழிக்கவில்லை.

மீனாட்சியம்மாளை மருத்துவமனையில் சேர்த்திருந்த சமயம், இன்ஷ்யூரன்ஸுக்காக தேவஸ்வம் போர்டு அலுவலர்கள் வந்து விவரங்கள் சேகரிக்கும் போதுகூட பெண்மணி பாலகிருஷ்ணனைக் குற்றப்படுத்தாமல், தான் தடுக்கிக் கீழே விழுந்தபோது பச்சை தென்னை மடல் குத்திதான் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்று கூறிவிட்டதாம் அந்தத் தாயுள்ளம்! அதற்கு மேல் வேறு எதுவும் கூறாமல் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு வழிந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக்கொண்டு மௌனத்தில் ஆழ்ந்துவிட்டாராம்!

அப்போது அருகிலுள்ள உறவினர்கள் மீனாட்சியம்மாளிடம், ''இது என்ன நீங்கள் இப்படி கூறிவிட்டீர்கள்?'' என்று கேட்க அவர் சொன்னதோ, ''நான் என் பாலகிருஷ்ணனைப் பற்றி கூறினால் அவர்கள் கோபத்தில் அவனை வெடி வைத்துக் கொன்று விடுவார்கள்'' என்ற வார்த்தைகளைத்தான்.

பாலகிருஷ்ணனுக்கு இது பற்றி ஏதாவது தெரியுமா? அவன்தான் ஒரு கோயில் விழாவுக்காக அடுத்த நாள் புறப்பட்டுச் சென்றுவிட்டானே!

- விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியம்,
கோவை

இது திருமதி சுதா மூர்த்தி (இன்ஃபோஸிஸ் என்.ஆர்.நாராயணமூர்த்தியின் மனைவி - அறிமுகம் தேவையா?)யின் சுயசரிதையின் ஒரு பகுதி. இவருடைய காதல் திருமணம் மற்றும் இன்ஃபோஸிஸ் நிறுவனத்தின் பிறப்பு மற்றும் பிள்ளைப் பிராயத்தின் வரலாறு. இன்டர்நெட்டில் நான் படித்து வியந்ததை மங்கையர் மலர் வாசகியருடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

– கே.நிருபமா, பூனே

ஒரு வித்தியாசமான லவ் ஸ்டோரி!



“நான் நாராயணமூர்த்தியை புனேயில் சந்தித்தது, டெல்கோவில் என் சக மாணவரும் மூர்த்தியின் நண்பருமான ப்ரஸன்னா மூலமாக. ப்ரஸன்னா எனக்குப் படிக்கக் கொடுத்த பல புத்தகங்கள் மூர்த்தியுடையவை. ஒருவர் படிக்கும் புத்தகங்களைக் கொண்டு ஆளை எடைபோடுவது சுலபமென்பதால் மூர்த்தி என்கிற இளைஞரைப் பற்றி என் மனத்தில் ஓர் இமேஜ் இருந்தது. ஆனால் நேரில் சந்தித்தபோது நான் நினைத்ததற்கு மாறாக மூர்த்தி கூச்ச சுபாவி எனத் தெரிந்தது.

அவர் எங்களை டின்னருக்கு அழைத்தபோது எங்கள் நட்புக் குழுவில் நான் மட்டுமே பெண் என்பதால் மறுத்துவிட்டேன். இந்த இளைஞன் ரொம்ப ஃபாஸ்ட் ட்ராக்கில் போகிறானோ என எண்ணியதும் இன்னொரு காரணம்! ஆனால் மூர்த்தி விட்டால்தானே? இறுதியில் அடுத்த நாள் புனே மெயின் ரோடிலுள்ள க்ரீன் ஃபீல்ட்ஸ் ஹோட்டலில் சந்திக்க முடிவாயிற்று.

எங்கள் ஒப்பந்தப்படி 7½ மணிக்கு சந்திக்க ஏற்பாடாகியிருந்தாலும், டெய்லரிடம் வேலையிருந்ததால் நான் 7 மணிக்கே போனால், என்ன ஆச்சரியம்! மூர்த்தி முதலிலேயே வந்து காத்திருந்தார். ஆனால், இன்று வரை மூர்த்தி சாதிப்பது என்னவென்றால், நான்தான் சீக்கிரம் வருவதாகத் தெரிவித்தேன் என்பது! (அவரைச் சந்திக்கவேண்டி!) என்னைப் பொறுத்த வரை நான் சொல்கிறேன். அந்த நிலையில் மூர்த்தி எனக்கு வெறும் நண்பர் மட்டுமென்பதால் நான் டெய்லரிடம் வேலை உள்ள விஷயம் பற்றி விவாதிக்கவே இல்லையென்று! இந்த வாக்குவாதம் ட்ராவில் தான் முடிந்தது.



விரைவில் உற்ற நண்பர்களாகி மூர்த்தியின் வெளிநாட்டு அனுபவங்கள் மற்றும் புத்தகங்கள் பற்றி அளவளாவினோம். என்

சிநேகிதர்கள், மூர்த்திக்கு உள்நோக்கம் இருப்பதாகக்கூறிக் கொண்டிருந்தாலும், நான் திட்டவட்டமாக மறுத்துக் கொண்டிருந்தபோதுதான் அது நடந்தது.'

''மூர்த்தி என்றுமே பணக்காரனாகும் நம்பிக்கையற்ற தன் நடுத்தரக் குடும்ப நிலையை எடுத்துக் கூறி, என் குடும்ப நிலை, அழகு, படிப்பு, அறிவு இவற்றால் நான் விரும்பியவரை மணக்க இயலும் என்பதையும் சொல்லி, ''என்னைத் திருமணம் செய்து கொள்வீர்களா?'' என்று 'ப்ரபோஸ்' செய்தார். நான் கொஞ்சம் கால அவகாசம் கேட்டேன்.

பெற்றோரிடம் தெரிவித்த போது அம்மா சம்மதித்தாலும் அப்பா நிலையான வேலையில்லாத அரசியலில் ஈடுபாடுள்ள வரை (மூர்த்தி கம்யூனிஸ்டாக இருந்தார்) மாப்பிள்ளையாக்கிக் கொள்ள மறுத்தார். ரிஸர்ச் அஸிஸ்டெண்டாக வேலை பார்த்த மூர்த்திக்கு என்னைவிடக் குறைந்த சம்பளம்.



ஒரு வழியாகப் பெற்றோரை மூர்த்தியைச் சந்திக்க ஒப்புக்கொள்ள வைத்து புனேக்கு வந்தால் குறித்த நேரத்தில் மூர்த்தி வரவில்லை! பம்பாயிலிருந்து வரும் வழியில் போக்குவரத்து நெரிசலில் சிக்கிக் கொண்டு அவர் வருவதற்குத் தாமதமாகி விட்டது. என் தந்தை மறுத்துவிட்டார். மூர்த்தி அநாதை ஆஸ்ரமம் நிறுவ ஆசைப்பட்டது வேறு அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. (இன்று நான் பல ஆநாதை ஆஸ்ரமங்களை நடத்துகிறேன்.)

இதற்குள் நான் மூர்த்தியை விரும்புவதை உணர்ந்தேன். ஆனால் தந்தையின் விருப்பத்துக்கு மாறாக மூர்த்தியை மணக்கவோ, அல்லது மூர்த்தியை மறந்துவிட்டு வேறொருவரை மணக்கவோ விரும்பவில்லை. மூர்த்தி நிலையான வேலை தேடிக்கொள்ள வேண்டுமென நிபந்தனை போட்டார். மூர்த்தியோ மற்றவர் சொன்னதற்காக எதையும் செய்யமாட்டார். என் வாழ்வில் மிக முக்கியமான இரு நபர்களுக்கிடையே இருதலைக் கொள்ளிபோல் திணறினேன்.

இப்படியே மூன்று ஆண்டுகள் கழிந்தன. சினிமா, ஹோட்டல் என எங்கு போனாலும் மூர்த்தி I.O.U. (கடன்) தான். நான் டயரியில் குறித்து வைத்துக் கொண்டிருந்தது ரூ.4,000மும் தாண்டியாயிற்று. கடைசியில் இந்தப் பணம் கோவிந்தா என்று கல்யாணமானதும் அத்தனையையும் கிழித்தெறிந்தேன்.

இந்தக் கட்டத்தில் மூர்த்தி ரிஸர்ச் அஸிஸ்டெண்ட் வேலையை விட்டுவிட்டுச் சொந்த சாஃப்ட்வேர் பிஸினெஸ் துவங்கினார். இப்போது அவர் சம்பளமும் நானே கொடுக்க வேண்டும்! 1977ல் மூர்த்தி பம்பாயில் பாட்னி கம்ப்யூட்டர்ஸில் ஜெனரல் மானேஜராகச் சேர்ந்தார். அமெரிக்காவில் ட்ரெயினிங் இருந்ததால் அதற்குள் கல்யாணம் செய்து கொள்ள விரும்பினார்.

'1978 பிப்ரவரி 10 அன்று எங்கள் இரு குடும்பங்கள் மட்டும் பங்கேற்க, எங்கள் திருமணம் பெங்களூரில் மூர்த்தி வீட்டில் நடந்தது. எனக்கு முதல் பட்டுப் புடவை கிடைத்தது. கல்யாணச் செலவு மொத்தம் ரூ.800தான். தலா ரூ.400 போட்டுக் கொண்டோம்.

1981ல் மூர்த்தி நெஞ்சம் நிறையக் கனவுகளுடனும், கையில் காலணா மூலதனம் இன்றியும் இன்ஃபோஸிஸ்ஸை நிறுவ விரும்பியபோது எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கவில்லை. பிஸினெஸ் அனுபவம் இல்லை. பம்பாயில் நிரந்தர வருமானம், செட்டிலான வாழ்க்கையை விடவும் எனக்கு விருப்பமில்லை. ஆனால் மூர்த்தி விடாப்பிடியாக இருந்ததால் நான் அவசரத் தேவைக்கென சேமித்து வைத்திருந்த பத்தாயிரம் ரூபாயைக் கொடுத்து, மூன்று வருடம் டைமும் கொடுத்தேன். அதாவது மூன்று ஆண்டுகள் வீட்டின் பொருளாதாரம் என் பொறுப்பு. ஆனால் அவரைப் பொறுத்தமட்டில், மூன்றே வருடங்கள் தான் கனவு மெய்ப்படக் கிடைத்துள்ள கெடு!

மூர்த்தியும், அவருடைய ஆறு நண்பர்களும் உயர்ந்த லட்சியங்களுடன் இன்ஃபோஸிஸ்-ஐ ஆரம்பித்தனர். நான் 1982ல் டெல்கோ வேலையை விட்டுவிட்டுப் புனேக்கு வந்தேன். சின்னதொரு வீட்டைக் கடனின் பேரில் வாங்கினோம். அதுவே இன்ஃபோஸிஸ் ஆபீஸூம் ஆயிற்று. நான் சமையல்காரி - குமாஸ்தா - ப்ரோக்ராமர் என த்ரீ-இன்-ஒன்!

குடும்பச் செலவைச் சரிகட்ட நான் வால் சந்த் க்ரூப்பில் ஸிஸ்டம்ஸ் அனலிஸ்டாகச் சேர்ந்தேன். 1983ல் இன்ஃபோஸிஸ் தன்னுடைய முதல் க்ளையண்டாக மைகோவைப் பெற்றது. மூர்த்தி, பெங்களூரில் தன் தாயாருடன் வசிக்கலானார். நான் எங்கள் இரண்டாவது குழந்தை ரோஹனைப் பெற்றெடுக்க ஹூப்ளிக்குப் போனேன். ரோஹன் பிறந்த பத்து நாட்களில் மூர்த்தி ப்ராஜெக்ட் வேலைக்காக அமெரிக்கா போனவர் ஒரு வருடம் கழித்துத்தான் தாய்நாடு திரும்



சீலிங் ஃபேனிலிருந்து வரும் காற்று குறைவாக இருக்கும்போது, அதின்மேல் படிந்துள்ள தூசிகளை அகற்றிவிட்டுப் போட்டுப் பாருங்கள்; சும்மா காற்று பறக்கும்!

- சீதா முரளிதரன்,
திருநெல்வேலி

பினார். என் மகனுக்குப் பிள்ளைக் கரப்பான் என்பதால் நான் அமெரிக்கா மட்டுமல்ல, எங்குமே போக முடியவில்லை. ரோஹனுக்கு எல்லா வாக்ஸினேஷன்களும் ஆனபின் தான் பெங்களூர் வந்தேன்.

ஜெய நகரில் குடியிருக்க ஒரு வீடும், இன்ஃபோஸிஸ் ஹெட்க்வார்டர்ஸுக்கு ஒரு வீடும் வாடகைக்கு எடுத்துக் கொண்டோம். என் தந்தை மூர்த்திக்கு ஒரு ஸ்கூட்டர் பரிசளித்தார். நான் மறுபடியும் சமையல்காரி - க்ளார்க் - ப்ரோக்ராமர் - செக்ரடரி இன்னபிற பதவிகள் வகிக்கலானேன். நந்தன் நிலேகணி (இன்ஃபோஸிஸ் ஹெட்) மனைவி ரோஹிணியுடன் எங்களுடன் வசித்தார். ரோஹிணி என் பிள்ளைக்கு பேபி-ஸிட்டர். நான் இன்ஃபோஸிஸ்க்குப் ப்ரோக்ராம்கள் எழுதலானேன். காரோ, டெலிஃபோனோ கிடையாது. நான் மட்டுமல்ல, எல்லா பார்ட்னர்களின் மனைவிமாரும் கடுமையாக உழைத்தனர். எங்கள் கணவன்மார்கள் சரித்திரம் படைத்துக் கொண்டிருப்பதை அனைவரும் உணர்ந்திருந்தோம்.''



''ஒரு பெரிய கூட்டுக் குடும்பம் போல் பரஸ்பரம் உதவினோம். முதலில் நானும் இன்ஃபோஸிஸ்ஸுடன் இணைந்திருந்தேன். ஆனால் மூர்த்தி கண்டிப்பாகச் சொல்லிவிட்டார். நம் இருவரில் ஒருவர்தான் அங்கு பணியாற்ற வேண்டுமென்று. நந்தன் நிலேகணிக்கு என்னை போர்ட் மெம்பராக்க விருப்பம். கணவன் - மனைவி 'டீம்' கண்டிப்பாக வேண்டாமென்பது மூர்த்தியின் கொள்கை. எனக்குக் கல்வி, அனுபவம் எல்லாத் தகுதிகளும் இருந்தும், என் கணவருடையதே ஆன நிறுவனத்தில், எனக்குப் பிடித்த வேலை செய்ய இயலாதது மிக்க வேதனையையும் ஏமாற்றத்தையும் அளித்தது.

சிறிது யோசித்தபின் எனக்குப் புலப்பட்டது. சொந்த கம்பெனி நடத்த நம் 100 சதவிகிதத்தையும் அளிக்க வேண்டும். கணவன் மனைவி இருவரும் அந்த அளவுக்கு அதே நினைவாக, அதே குறியாக இருந்தால் குழந்தைகள் கதி என்னாவது? எங்களில் ஒருவர் வீட்டையும், குடும்பத்தையும் கவனித்தே ஆக வேண்டும். மூர்த்திதானே விலகிக் கொண்டு, எனக்கு வாய்ப்பளிக்கவும் தயாராகத்தான் இருந்தார். ஆனால் கம்பெனி அவர் கனவுகளின் சாஹாத்காரம். நான் ஹோம் மேக்கராக இருக்க முடிவெடுத்தேன்.

என் கரியரை விட்டது பெரிய தியாகம் தான். இன்றும் மூர்த்தி, ''சுதா, உன் வருங்காலக் கனவுகளை மிதித்துத்தான் என் கரியரை வளர்த்தேன்'' என்று சொல்லும்போது பெருமையாக உள்ளது. அவரது வெற்றிகரமான வளர்ச்சிக்கு நானே காரணம் என்று மூர்த்தி பாராட்டும்போது, என் தியாகம் வீண் போகவில்லையென உணர்கிறேன். இத்தனைக்கும் நான் ஒன்றும் மிதியடி ஆகவில்லையே! ●



கல்யாணப் பரிசு!

சமீபத்தில் கலைஞர் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பான சுவையான ஒரு தகவலை வாசகிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

காதலித்து திருமணம் செய்துகொண்ட புதுப்பெண்ணுக்கு, அவளது அம்மா ஒரு வங்கியில் நூறு ரூபாயைப் போட்டு கணக்கு ஆரம்பித்து, பாஸ்புக்கையும் மகளின் கையில் கொடுக்கிறாள்.

''நீங்கள் எப்போதெல்லாம் சந்தோஷமாக இருக்கிறீர்களோ, அப்போதெல்லாம் உங்களால் முடிந்த அளவு பணத்தை இதில் சேமித்து வாருங்கள். மேலும் என்ன காரணத்துக்காக பணம் போட்டீர்கள் என்பதையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்று சொல்கிறார். அதன்படியே செய்கின்றனர்.

மூன்று வருடங்கள் கழித்து, ஏதோ சிறிய பிரச்னையால் இருவரும் பிரிவதற்கு முடிவு செய்கிறார்கள். அந்தப் பெண், தன் தாயிடமும் இதைத் தெரிவிக்கிறாள்.

தாயோ, ''வங்கியில் போட்ட பணத்தை எடுத்துச் செலவு செய்துவிட்டு பிரிந்து விடுங்கள்'' என்கிறாள். உடனே மகளும் பாஸ் புக்கைத் தேடி எடுத்துப் பார்த்தால், பணம் நிறைய சேர்ந்து இருக்கிறது. யதேச்சையாகப் பார்வை சென்றபோது இவ்வளவு அன்பாகவா இருந்தோம் என்று வியந்து தன் கணவனிடம் பாஸ்புக்கைக் காட்டுகிறாள். அவனும் படித்துவிட்டு, 'இவ்வளவு அன்பானவளைப் பிரிய எப்படி சம்மதித்தோம்?' என்று மனம் மாறி, இனி பிரியவே கூடாது என்று உறுதி கொள்கிறார்கள். அதற்கான ஒரு பெரிய தொகையை வங்கியில் சேர்க்கிறார்கள்.

இனி புதிதாக திருமணமான தம்பதிக்கு நாமே ஒரு கணக்கு ஆரம்பித்துப் பரிசாகவும் கொடுக்கலாமே என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது!

- பானு சுரேஷ்,
சென்னை - 88



அலமேலு பாட்டி 'இன்' அமெரிக்கா!

சமீபத்திய அமெரிக்கப் பயணத்தின் போது, சமாமிஷ் எனும் ஊரில் இருந்து எனது உறவினர், கௌஷிக்கின் வீட்டுக்குச் சென்றபோது தொண்ணூற்றொரு வயதுப் பாட்டி வடிவில் எனக்கு ஓர் ஆச்சரியம் காத்திருந்தது! அசல் 'ஒரிஜினல்' மடிசார் கட்டில் அந்தப் பாட்டி 'மள மள' என்று அரிசி அப்பளம் இட்டுத் தள்ளிக் கொண்டிருந்தார்! பாட்டியைப் பற்றி கௌஷிக்கும், அவரது மனைவி ரேவதியும் சொன்ன தகவல்கள் என்னை மேலும் ஆச்சர்யப்பட வைத்தன!

ஆங்கிலம் தெரியாத பாட்டி, பேரனுடைய அழைப்பை ஏற்று லாஸ் ஏஞ்சல்ஸிலிருந்து சியாட்டிலுக்குத் தனியே பயணப்பட்டது ஒரு பெரிய அட்வென்ச்சர்தானே? நான்காம் வகுப்பு வரை மட்டுமே படித்திருந்த அலமேலு பாட்டி, 'இன்டர்நேஷனல்' 'டொமெஸ்டிக்' என்று பல விமானப் பயணங்களைத் தன்னந்தனியே செய்திருந்தது அவருடைய சிறப்பு.

பன்னிரண்டு வயதில் அருணாசலம் என்பவரை மணமுடித்த அலமேலு வாழ்க்கைப்பட்டது பெரிய குடும்பம் - ஒன்பது நாத்தனார்களும் ஐந்து ஓரகத்திகளும்! மூன்று வயதில் தந்தையை இழந்த ஒரே மகளான அலமேலுவுக்கு, பெரிய குடும்பம் ரொம்பப் பிடித்துப் போய்விட்டது. புகுந்த வீட்டில் மனநிறைவோடு வாழ்ந்தார்.

நான்கு மகன்களையும் நான்கு மகள்களையும் ஆளாக்கியபின், சம்சாரக் கடலில் 1975ல் கணவனையிழந்து தனித்து விடப்பட்ட அலமேலு கற்றுக்கொண்ட பாடம், ''வாழ்க்கை எங்கு அழைத்துச் செல்கிறதோ ஏற்றுக் கொள்; புலம்பாதே.'' எங்கே இருந்தாலும், குறைபட்டுக் கொள்ளாமல் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதன் ரகசியம் இதுதானோ?

யாரைப் பற்றியும் பாட்டி புகார் செய்து



கேட்டதில்லை என்கிறார் கௌஷிக்! தலைமுறை இடைவெளி? ஊஹூம்! பிரச்னையே இல்லை! நான்கு முதல் எண்பதுவரை எல்லோரும் நண்பர்கள்தான்! இதோ இந்தப் பேரன் சான்று அந்த நட்புறவுக்கு! பேரப்பிள்ளைகள் எந்த உடை அணிந்தாலும், எந்தப் பழக்கங்களைக் கொண்டிருந்தாலும், 'நான் குழந்தையாய் இருந்தப்போ...', 'என் காலத்திலே...' என்கிற பழங்கதைகளோ, அல்லது, 'இதென்ன கண்ணறாவி! நம்ம கலாசாரத்திலே...' என்கிற புத்திமதியோ அறவே இல்லாத தால்தானோ இவர் 'ஃபேவரிட்' பாட்டியாக விளங்குகிறார்?

ஹோட்டலுக்குப் போக குடும்பத்தார் அழைத்தால், அவர்கள் திருப்திக்காகச் சென்று, தனக்கு ஏற்ற உணவைச் சாப்பிடு வாராம். சாப்பாட்டு விஷயத்தில் வீட்டி லும் எந்தப் புகாரும் கிடையாது.

அமெரிக்காவில் வாழும் அவரது குழந்தைகள் வீடுகளில், திருமணம், வளை காப்பு, தொட்டில் போன்ற விழாக்கள் வந்தால் பாட்டிக்கு ஒரே கொண்டாட் டம்தான்! பாட்டி முறுக்கு சுற்றுவதையும், கொழுக்கட்டை செய்வதையும் அமெரிக்க நண்பர்களும்கூட வேடிக்கை பார்க்க வரும் போது, பாட்டி 'ஸ்டைலா'க ஒரு 'டெமோ' கொடுப்பாராம்...

ஒருநாள் 'வாக்' போனப்போ ஒரு வெள்ளைக்காரர் தோட்டத்தில் வாழை மரத்தைக் கண்ட பாட்டி, ஒரே உற்சாகமாகி, தனக்குத் தெரிந்த ஆங்கிலத்தில் பேசி, வாழைக்கன்று ஒன்றை வாங்கி வந்து தன் தோட்டத்தில் நட்டுவிட்டார்.

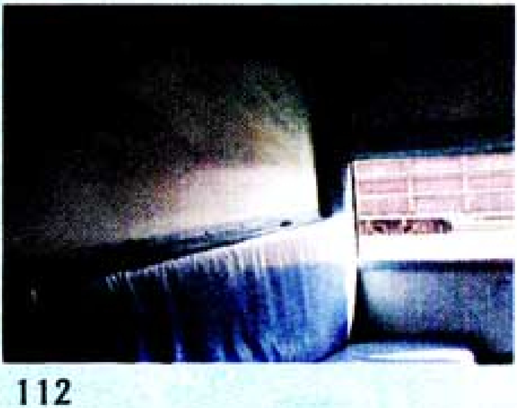
எல்லோரும் வேலைக்குப் போனபின்பு பொழுதுபோவது பாட்டிக்குப் பிரச்னையே இல்லை. தனக்குப் பிடித்தவற்றை - பூஜை செய்வது, தமிழ் டி.வி பார்ப்பது, சமை யலறையில் ஏதாவது செய்வது - என்று 'வேலையா இல்லை? ஏதாவது செய்து கொண்டிருப்பேன்' என்கிறார் பாட்டி.

'கடைசி காலத்தைப் பற்றிய கவலை...?' என்று நான் ஆரம்பிக்குமுன்,

''கவலைப்பட்டு என்ன நடக்கும்? அனாயாச மரணம் வேணும்னு பிரார்த் தனை பண்ணலாம். அது முடியுமோல் லையோ? அதைத்தான் பண்ணிண்டு இருக் கேன்'' என்ற பாட்டி, சாமிக்கு விளக்கேற்றி விட்டு எளிதாகக் குனிந்து, மடிந்து நமஸ்காரம் பண்ணினாரே பார்க்கணும். மலைத்துப் போய் நின்றேன்!

பேட்டி முடிவில் பாட்டி என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டது, ''ரொம்ப அதிகமா என்னைப் பத்தி எழுதிடாதே; எனக்குக் கூச்சமா இருக்கும்'' ஆங்... இந்தத் தன் னடக்கத்தையும் பாட்டியின் 'ப்ளஸ்'ஸில் சேர்க்க வேண்டாமா?

- பிருந்தா ஜெயராமன்



இரயிலில் சீட்டின் அகலம் இன்னும் சற்று பெரியதாக இருந்தால், ஒரே சீட்டில் இரவு நேர இரயிலில் அம்மாவுடனேயே படுத்து உறங்கும் குழந்தைகளுக்கு, மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

- தீபா லக்ஷ்மிநாராயணன், சென்னை - 24

ஒரு முறை துவாரகைக்குச் சென்ற நாரதர், அங்குள்ள பதினாறாயிரம் அரண் மனைகளுக்குச் சென்றாராம். கிருஷ்ண னுக்குத்தான் 16,000 மனைவிகளாயிற்றே! நாரதருக்கு ஒரே ஆச்சரியம். அனைத்து அரண்மனைகளிலும் கண்ணன் இருந் தாராம். மாயக் கண்ணனின் லீலை களைக் கேட்கணுமா?

ஓர் அரண்மனையில் கிருஷ்ணர் பூஜை செய்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து நாரதர் வியந்து போனாராம். நாமெல்லாம் வழிபடும் ஸ்ரீ கண்



கிருஷ்ணன் யாரை ஆராதிக்கிறான்?

ணன், யாரை ஆராதிப்பான் என்ற சந்தேகம் பிறந்ததாம் அவருக்கு.

கிருஷ்ணன் பூஜையை முடிக்கும் வரைக்கும் பொறுமையாக இருந்தார். பூஜை முடிந்ததும் தீர்த்தம் கொடுத்தாராம் கண்ணன். நாரதர் கிருஷ்ணனிடம் ''நாங்கள் பகவானாகிய உன்னை சாளகிராம மூர்த்தியாய் ஆராதிக்கிறோம். நீங்கள் யாரை ஆராதிக்கிறீர்கள்?'' என்று சந்தேகத்தைக் கேட்க, பாகவதர்களின் பாத தூளியைத் தான் ஆராதிப்பதாக கூறிய கண்ணன், கோவி லாழ்வார் எனப்படும் பூஜை மண்ட பத்தில் வைத்திருந்த பெட்டியைக் காண்பித்தாராம்.

- இந்திரா கோபாலன், பெங்களூர்

சித்திரை மாதப் பிறப்பன்று மாங்காய், வேப்பம்பூ, வெல்லம் கலந்த பச்சடியைத் தயார் செய்வது வழக்கம். வாழ்க்கையானது இனிப்பும், கசப்பும், துவர்ப்பும் கலந்தது என்று தத்துவத்தை விளக்குவதோடு, இந்தப் பச்சடியைச் சாப்பிட்டால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். அம்மை, வேனல்கட்டி, போன்ற கோடைக் காலத்தில் ஏற்படும் நோய் களும் வராது.

- ராதாபரிமளம், திருச்சி

புத்தாண்டு பச்சடி!



உப்பு என்றவுடன் நம் அனைவருக்கும் நினைவுக்கு வருவது நன்றாகப் பொடிக்கப்பட்ட, வெள்ளை வெளேர் உப்பு மட்டுமே. ஆனால் உப்பில் எத்தனை வகைகள் இருக்கின்றன, அவை எவ்வாறு பலவிதமான உணவுத் தயாரிப்புக்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்ற விஷயம் நம்மில் பலருக்குத் தெரிய வாய்ப்பில்லை.



உப்பில்

மால்டன் உப்பு (Maldon) : பிரெட் மீது தடவி உண்பதற்கும் சாலட்டுகளிலும், இறைச்சித் துண்டங்களைச் சுடுவதற்கு முன், அவை மேலே தடவவும் பயன்படுத் தப்படுகிறது. இத்தயாரிப்புகளுக்கு மிகவும் உகந்தது இந்த மால்டன் உப்பு.

செல்ட்டிக் உப்பு (Celtic Salt) : இது பிரெஞ்ச் க்ரே ஸீ சால்ட் என்றும் அழைக் கப்படுகிறது. பிரான்ஸ் நாட்டின் கடற்கரை யோரப் பகுதியான பிரிட்டனியில் அட் லாண்டிக் கடல் நீரிலிருந்து தயாரிக்கப்படு கிறது. இந்த உப்பில் நம் உடலுக்குத் தேவையான ட்ரேஸ் மினரல்ஸ் எனப் படும் தாதுக்கள் அபரிமிதமாக இருக் கின்றன. ட்ரேஸ் மினரல்ஸ் என்பவை யாவை? நம் உடலுக்கு சில தாதுக்கள் தேவைப்படுகின்றன. அந்தத் தாதுக்களில் நம் உடலுக்கு மிகக் குறைந்த அளவிலேயே தேவைப்படும் தாதுக்களையே ஆங்கிலத் தில் Trace Minerals என்று குறிப்பிடுகிறார் கள். இம்மாதிரியான தாதுக்கள் செல்ட்டிக் உப்பில் உள்ளன. இந்த உப்பு முற்றிலும் மரத்தாலாகிய அமைப்பைப் பயன்படுத்தித் (எந்த உலோகமும் இல்லாத) தயாரிக்கப் படுகிறது.

கோர்ஸ் சால்ட் (Coarse Salt) : இந்த உப்பு படிக்கல் போன்ற வடிவமுள்ளது. மிகவும் பிரபலமான தலைமைச் சமை யற்கலை வல்லுநர்கள் இந்த வகை உப் பையே தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். ஏனென் றால், இதைக் கையில் எடுக்கும்போது, அது சுமாராக என்ன அளவு இருக்கலாம் என்பதை விரல்களாலேயே உணர முடியும் என்பதோடு எளிதில் கசிவதோ கட்டியா

இத்தனை விதங்களா?

வதோ இல்லை.

ஃப்ளேக் சால்ட் (Flake Salt) : இது பனித் துகள்கள் போல இருக்கும். மிக இலேசான படிக்கல் போன்ற வடிவமுள்ளது. சூரிய ஒளி மற்றும் காற்று ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி கடல் நீர் ஆவியாக்கப்படுகிறது. பிறகு இது ஒரு பெரிய தொட்டியில் விடப்பட்டு மிக மெதுவாக சூடாக்கப்படுகிறது. இப்படிச் சூடாக்கப்படும்போது பிரமிட் போன்ற படிகங்கள் உருவாகின்றன.

ஃப்ளேவர் டே ஸெல் (Fluer De Sel) : இது ஒரு பிரெஞ்சுப் பெயர். இதன் பொருள் உப்பின் பூ என்பதாகும். உணவுக்கு மிக அதிகமாகச் சுவையூட்டும் உப்பு இது. குளத்தின் உப்பு நீர் மீது இயற்கையாக ஏற்படும் படிகங்கள், எந்த இயந்திரமும் பயன்படுத்தப்படாமல் கைகளாலேயே சேக ரிக்கப்படுகிறது. மிகச் சிறந்த தரமான உப்பு, பிரான்ஸ் நாட்டிலுள்ள கிருண்டே பிரதேசத்தில் கிடைக்கிறது.

பிரான்ஸ், மிகச் சிறந்த தரமான ஒயின்களுக்கு பிரசித்தி பெற்றது. இதுபோலவே கிருண்டேயில் பல உப்புத் தயாரிப்பாளர்கள் தமது உத்திகளைப் பயன்படுத்தி உப்பு தயாரிக்கின்றனர். இந்த உப்பு சாலட்டுகளிலும், சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகளிலும், சுடப்படும் இறைச்சித்துண்டங்களிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இத்தாலிய கடல் உப்பு : இது இத்தாலியிலுள்ள சிசிலி என்ற கடலோரப் பகுதியில், தாழ்வான இடங்களில் சேர்ந்துவிடும் மத்திய தரைக் கடல் நீரிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இது ஒரு இயற்கையான சுவையான உப்பு. இதில் அயோடின், ஃப்ளோரின், மக்னீசியம், பொட்டாசியம் போன்ற தாதுக்கள் அபரிமிதமாக இருக்கின்றன. ஆனால் இந்த உப்பில், சாதாரண உப்பில் இருக்கும் சோடியம் குளோரைடின் அளவை விடக் குறைவாகவே உள்ளது.

ஸ்மோக்டு ஸீ சால்ட் (Smoked Sea Salt): சமீப காலத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு வரும் ஒன்று. இயற்கையான சூழ்நிலையில் விறகுகளை எரித்து அதிலிருந்து வரும் புகை இந்த உப்புப் படிகங்களின் ஊடே செல்லுமாறு செய்து, உப்பில் புகை வாசனை உண்டாகுமாறு செய்யப்படுகிறது. சாலட்டுகளுக்கு ஒரு தனியான சுவையை ஊட்டக் கூடியது.



கறுப்பு உப்பு : காலா நமக் என்று இந்தியில் குறிக்கப்படும் உப்பு. உப்புப் பாறைகளிலிருந்து வெட்டி எடுக்கப்படுகிறது. இந்தியச் சமையல் வகையில் மிக அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தாதுக்கள் நிறைந்தது. இந்த அபரிமிதமான தாதுக்களால் இந்த உப்பு இளம் சிவப்பு நிறமுடையது. சாட், ஜல்ஜீரா, தயிர்வடை போன்றவற்றில் கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. **– ராஜி, மடிப்பாக்கம்**

ஆதாரம் : தி நியூ இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்

தெரிந்து கொள்ள...

வழிபாடு

ஸ்ரீ சுபம் லாபம்

★ வான மண்டலத்தில் சூரியனுக்கும் சந்திரனுக்கும் இடைப்பட்ட தூரத்தை 'திதி' என்கிறோம். இதில் வளர்பிறைத் திதிகளுக்கு சுபபலனும் தேய்பிறைத் திதிகளுக்கு அசுர பலனும் (பௌர்ணமிக்குப் பின் வரும் பஞ்சமி திதிக்குமேல்) உண்டாகுமென்று பொதுவாக பெரியோர்கள் வகுத்துள்ளார்கள்.

★ பிரதமை முதலான பதினைந்து திதிக்குள் திருதியை, சதுர்த்தி, பஞ்சமி, ஷஷ்டி, ஏகாதசி, திரயோதசி போன்ற சில திதிகளுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்பட்டுள்ளது.

★ பௌர்ணமி அல்லது அமாவாசை கழித்து வரும் மூன்றாம் நாள் (வடமொழியில் மூன்று என்று அர்த்தப்படும்) திருதியை என வழங்கப்படும்.

★ 'க்ஷய' என்றால் குறைவது (க்ஷய ரோகம் எனும் டி.பி.யை எலும்புருக்கி நோய் என்று அழைக்கப்படுவதை நாம் அறிவோம்). 'அக்ஷய' என்றால் குறைபடாதது என்று பொருள்படும்.

★ திரௌபதியின் மானம் காக்க ஸ்ரீகிருஷ்ணர் 'அட்சய வஸ்திரம்' அளித்ததாகவும், பாண்டவர் வனவாச காலத்தில் திரௌபதி சூரியனை வேண்டிப் பெற்ற அட்சய பாத்திரமானது, உணவை எடுக்க எடுக்கக் குறையாது தந்து கொண்டிருந்தது என்றும் மஹாபாரதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆனந்தமளிக்கும்

★, காசி க்ஷேத்திரத்தில் அன்னபூரணி, தன் கையிலுள்ள அட்சய பாத்திரத்தினால் தான், உலக முழுவதிற்கும் படி அளப்பதாக ஐதிகம்.





அட்சய திருதியை!

★ இத்தகைய அட்சய திருதியை நன்னாள் வரும் ஏப்ரல் 27, சித்திரை 14, திங்கட்கிழமை அன்று வருகிறது. இந்நாளில் சூரியனும் சந்திரனும் உச்சம் பெறுவதாகக் கூறுவர். மூன்று என்ற எண் குருவுக்கு உரியதானதால் அதைப் பெரிதுபடுத்தி குருவிற்குரிய உலோகமான தங்கத்தை வாங்கச் செ(ா)ல்கின்றனர்.

★ தீபாவளி என்றால் புத்தாடைகள், பட்டாசு வாங்குகிறோம். பொங்கலுக்குப் புதுப் பானை, புது அரிசு வாங்குகிறோம். கார்த்திகைக்குப் புது விளக்குகள், நவராத்திரிக்குப் புது பொம்மைகள் என்று வாங்குகிறோம். அதேபோல அட்சய திருதியை அன்று புது ஆபரணங்கள் வாங்குவது என்பது கடந்த சில ஆண்டுகளாகப் பிரபலமாகி கடைகளில் கூட்டம் அலை மோதுவது சகஜமாகிவிட்டது. வசதி இருப்பவர்கள் அதைச் செய்யட்டும். ஆனால் வசதி இல்லாதவர்கள் எளிதாகச் செய்யக்கூடிய நற்காரியங்கள் பல உள்ளன. அக்ஷய திருதியை அன்று செய்யும் நற்காரியங்கள் பல மடங்கு புண்ணியத்தைத் தரும். நம் நற்குணங்களும் வளரும்.

✱ சுமார் 50 வருடங்களுக்கு முன் நம் பெரியோர்கள் மேற்கொண்ட முறை இது :

அக்ஷய திருதியை அன்று அன்னபூரணி - ஆதிசிவன் அல்லது விஷ்ணு - மஹாலக்ஷ்மிக்கு பூஜை செய்து, வரியோருக்கு சாப்பாடு போட்டு உபசரித்து, ஒரு புதிய துண்டை நன்கு நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து உலர வைத்து அதில் தயிர் சாதம், தேங்காய்த் துவையல், மாங்காய்ப் பிசிறல் ஆகியவற்றை முடிந்து தருவது வழக்கம். சாப்பாட்டைப் பாத்திரம் அல்லது டப்பாவில் கொடுத்து, பானகம், நீர்மோருடன் தானமாகத் தரலாம்.

✱ வசதியற்றவர்கள் தம் மனதிற்குப் பிடித்த தர்மகாரியங்களில் ஈடுபடலாம்.

✱ பெற்றோர், பெரியோரை வணங்கி ஆசி பெறலாம்.

✱ மஹாலக்ஷ்மி வழிபாட்டைத் தொடங்கி ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையும் தொடரலாம்

✱ மிருத்யுஞ்ஜய ஜபம் செய்தால் வியாதிகளின் வீரியம் குறையும்.

✱ வயது முதிர்ந்த உறவினர், நண்பர்களை நேரிலோ, ஃபோனிலோ, அன்புடன் நலம் விசாரிக்கலாம்.

✱ அனாதை இல்லங்கள், முதியோர் காப்பகம் முதலியவற்றிற்குச் சென்று அவர்களுடன் சிறிது நேரம் செலவிடலாம்.

✱ கோயில்களின் உள், வெளிப்புறங்களைத் சுத்தம் செய்து உதவலாம்.

- முத்துலக்ஷ்மி சங்கரன், சென்னை-20

நாங்களும்

'இந்த மாதம் எங்க வாழ்க்கை' பகுதியில், வீட்டு வேலை செய்யும் பெண்களும், அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்புகளில் பராமரிப்புப் பணிகளை செய்யும் பெண்களும் மனம்விட்டுப் பேசுகிறார்கள்.

★ ''பத்து வருஷத்துக்கு முன்னால ஒரு வீடு இருந்த இடத்துல இன்னைக்கு பத்து, பன்னிரண்டு குடும்பங்கள் இருக்கிறாப் பல அபார்ட்மென்ட்கள் வந்திடுச்சு. அதனால அதுக்கு ஏத்தா மாதிரி, வீட்டு வேலை செய்கிறவர்களுக்கான தேவையும் அதிகமாயிடுச்சு. ஆனா, தேவைக்கு ஏத்தாப்பல வீட்டு வேலை செய்யறவங்க இல்லையே! அதுக்கு என்ன காரணம்? வீட்டு வேலை செஞ்சு குடும்பத்தைக் காப்பாத்தற பொம்பளைங்க எல்லாம், இந்தக் கஷ்டம் தன்னோட போயிட்டும்; தம் புள்ளைங்களுக்கு வேணாமுனு நெனைக்கிறதுதான்.

★ பொதுவா, குடிசைப் பகுதிகள்ல வாழுற, ஏழைப் பெண்கள்தான் வீட்டு வேலை செய்ய றாங்க. பல குடும் பங்கள்ல இவங்க சம்பாதிச்சு கொண்டு வர பணத்துலதான் வீட் டுல அடுப்பே எரியுது. ''ஏங்க! உங்க புருஷங்க தினம் அம்பது, நூறு சம்பாதிச் சுக்கிட்டு வந்து கொடுக்கமாட் டாங்களா?'' என்று கேட்டால், ''அய்ய! நாங்க சம்பாதிக்கிறத பிடுங்கிக்கிட்டுப் போகாம இருந் தாலே போதும்!''னு குறிப்பிட்டார்கள். (தினமும் சம்பாதிக்கிறதை ஒழுங்காக வீட்டில் கொண்டுவந்து கொடுப்பவர்களும்



மனுஷிங்கதானே!

இருக்கவே செய்கிறார்கள்.)

★ ஸ்கூல் படிப்பை முடிச்சவங்களா இருந்தா எதாவது கடையில சேல்ஸ் வேலைக்குப் போயிடுவாங்க! பள்ளிக்கூடத்துக்கே போகாதவங்க, பாதியில படிப்ப விட்டவங்க இவங்களுக்கெல்லாம், வீட்டு வேலையில்தான் நாலு காசு கிடைக்குது.

★ ஆபீஸ்ல வேலை பார்க்குற எல்லாருக்கும் சனி, ஞாயிறுன்னா லீவு. பண்டிகை, விசேஷம்னா லீவு. ஆனாவீட்டு வேலைக்கு வந்திட்டா எங்களுக்கு முக்கியமான பிரச்னையே லீவுதான். நமக்கோ, இல்லைன்னா வீட்டுல வேற யாருக்கோ உடம்புக்கு முடியலைன்னாலோ, ஒரு திருவிழா, காது குத்தல்னாலோ அவசரத்துக்கு லீவு போடமுடியாது.

★ வேலைக்காரின்னாலும் அவளும் மனுஷிதானேன்னு நினைக்கிறவங்க ரொம்பக் குறைச்சல். தன் வீட்டு வேலையைக்கூட தானே செஞ்சுக்க முடியாமத்தானே எங்களை வேலைக்கு வெச்சிக்கறாங்க! நாங்க, ஒரு நாள் வேலைக்கு வரலைன்னா வீடே இண்டாடிப் போகுதில்ல? அப்பவாவது எங்ககிட்ட கொஞ்சம் மனிதாபிமானத்தோட, நடந்துக்கிட்டாதான் என்ன?

★ வேலைக்குக் கூப்பிடும்போது, ''தினம் நாலு பாத்திரம்தான் விழும்; துணி துவைக்க வாஷிங்மிஷின் இருக்குது; வீடு பெருக்கினா போதும்''னு சொல்லுவாங்க. அதை நம்பி, வேலைக்குப் போக ஆரம்பிச்சா, ஸ்கூல் பிள்ளைங்க லஞ்ச் பாக்ஸ், வாட்டர் பாட்டில்னு ஆரம்பிச்சு ஏகப்பட்ட பாத்திரம் விழும். வாஷிங் மெஷின்ல துணி போடுவாங்க. அதே சமயம் ஒரு பக்கெட் நிறைய துணி நனைச்சுட்டு, இதெல்லாத்தையும் கையால அழுக்குப் போக பிரஷ் பண்ணிட்டு, மெஷின்ல போட்டுடு'' என்பார்கள். வீடு பெருக்கினாப் போதும்னு





அனுபவ மொழி!

பேச வேண்டிய நேரத்தில்
அமைதியாக இருந்துவிட்டால்...
அமைதியான நேரங்களில்
நிம்மதியாக இருக்க முடியாது!

-ஆர்.சரஸ்வதி,
பூணாம்பாளையம்

சொன்னவங்க இப்போ, தரையை சோப் தண்ணி போட்டு துடைக்கணும்னு சொல்வாங்க. வாய் உள்ள பிள்ளை பிழைச்சுக்கும்னு எங்களுக்காகத்தான் சொன்னாங்களோ என்னவோ! நாங்க ஏமாளியா இருந்தா, நாலு வருஷமானாலும், சம்பளத்தைக் கூட்டிக் கொடுக்கமாட்டாங்க! சம்பளம் பத்தலைன்னு கூட்டிக் கேட்டா, தயவு தாட்சணியமில்லாம வேலையை விட்டு நிறுத்தறவங்க இன்னைக்கும் நிறைய பேர் இருக்காங்க.

★ வீட்டுல புருஷன் - பொண்டாட்டி சண்டைன்னாலும், மாமியார் - மருமக சண்டைன்னாலும், புள்ளைங்க தப்பு செய்தாலும், அந்தக் கோபம் வேலை செய்யற எங்க மேலதான் வெடிக்கும்.

★ முன்னெல்லாம், வீட்டுல மீந்து போகிற சாப்பாட்டை மறுநாள் வேலை செய்யறவங்களுக்குத் தருவாங்க. ஆனா, இப்போ என்னடான்னா முத நாள் மீந்து போனதை, பிரிஜ்ஜில் எடுத்து வெச்சிருந்து, மறுநாள் அவங்களே சாப்பிடறாங்க! ஆனா இன்னிக்கு இருக்கிற விலைவாசியில, அதை தப்புன்னு சொல்ல முடியாது!

★ பல வீடுகள்ல ரூபாயோ, வேறு ஏதாவது பொருளோ காணோம்னா, முதல் சந்தேகம் எங்கபேர்லதான் விழும்! நாங்க எவ்வளவு நல்லவங்களா இருந்தாலும், அந்த சந்தேகப் பார்வையிலேயிருந்து தப்பிக்கவே முடியாது. சில பேர் போலீஸ்ல புகார்கூட கொடுக்கிற அளவுக்குப் போயிடுவாங்க.

★ பல வீடுகள்ல வேலை செய்யறவங்களுக்கு காபி கொடுக்கறது ஒரு பழக்கமா யிடுச்சு. பொதுவா குறை சொல்ல முடியா துன்னாலும், சில வீடுகள்ல வேலைக்காரிங் களுக்குக் கொடுக்கிற காபி ரொம்ப தண் ணியா இருக்கும். ஏன் எங்களுக்கும் ஒரு வாய் நல்ல காபி கொடுக்கக் கூடாதா?

★ நாலு வீட்டுல வேலை செஞ்சாத்தான் நம்ம பொழப்பு நடக்கும். காலையில எழுந்து சீக்கிரமா போனா, பல வீடுகள்ல, 'இவ்வோ சீக்கிரமா எதுக்காக வந்தே'ன்னு கேட்பாங்க. அதே நேரத்துல எல்லா வீடுகளிலேயும் ஆபீஸ் கிளம்பறத்துக்குள்ள வீட்டு வேலைய முடிக்கணும்னும் எதிர்பார்க்கிறாங்க.

★ சில பேர் வீட்டுல வேலை செய்யறவ தானேன்னு நினைக்காம மரியாதையா நடத்துவாங்க! நமக்கு ஒரு பிரச்னைன்னா, அவங்க கிட்ட சொல்லி உதவி கேட்கலாம். உடனே தேவையான உதவி செய்வாங்க. வருஷ ஆரம்பத்துல பசங்களுக்கு ஸ்கூல் ஃபீஸ், யூனிஃபாரம் செலவுன்னு எல்லாம் குடுப்பாங்க.

★ எங்கக் கை துடைப்பம் பிடிக்குது; என்ன கஷ்டம்னாலும் எங்க புள்ளைங் களைப் படிக்க வெச்சிடுவோம்; அவங்க பேனா பிடிச்சு, வேலை செஞ்சு கை நிறைய சம்பாதிச்சு, எங்களை வயசான காலத்துல காப்பாத்தணும்! அதான் எங்க ஆசை!''

தொகுப்பு, புகைப்படங்கள் :
எஸ்.சந்திரமௌலி

முன்னோர் பாதையில்...

நிகழும் சர்வதாரி வருடம் மாசி மாதம்... திதி... கிழமை ......நட்சத்திரம். ...... நாழிகை .... கூடிய சுபயோக சுப தினத்தில் (13.3.2009) என்று தமிழ் வருடம், மாதம் தேதிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது திருமணம் நடைபெறும் அன்றைக்கு மட்டுமே. பின் வரும் காலங்களில் பிராக்கெட்டில் போடப்படும் ஆங்கிலத் தேதியில்தான் திருமண நாள் கொண்டாடப்படுகிறது.

எளிய முறையில் நினைவு கூர. ஏதுவாகிறது என்று ஆங்கிலத் தேதியைத் தேர்ந்தெடுக்கும் நாம் கொண்டாடுவதோ தாம்தூம் என்று. விருந்து, பரிசு என்று ஏராளமான செலவுகள். அதனால்தானோ என்னவோ திருமணம் ஆனபின் பிரச்னை என்று தீர்வு தேடும்போது எண்ணியல் நிபுணர்கள் நமது ஜாதகத்தை ஆங்கிலத் திருமணத் தேதிக்கு ஒப்பிட்டு அந்த எண் நமக்கு ஒப்பவில்லை என்று சொல்லிவிடுகிறார். ஒன்று விவாகரத்து வாங்கிவிடு இல்லையெனில் மறுபடி அவர் குறித்துத் தரும் ஒரு இனிய பொன்னாளில் திருமணத் தாலியைக் கட்டு என்கிறார்கள்.

இத்தகைய பரிகாரங்கள் தேவைப் படும் என்றுதானோ என்னவோ நம் முன்னோர்கள் காரடையான் நோன்பு, சத்தியவான் சாவித்திரி விரதம் என்று எல்லோருக்கும் பொதுவாக ஒரு திருமண நாள் கொண்டாட்டம் நிச்சயித்து விட்டார்களோ?

தைத்திங்களில் விளைந்து வரும் பசு மஞ்சளை மஞ்சள் சரட்டில் கோத்து, மாசி மாதமும் பங்குனி மாதமும் இணையும் சுபயோக சுபநாழிகையில் பெண்கள் தனக்குத்தானே தாலி கட்டிக்கொண்டு கணவனின் ஆயுள் நீடிக்க வேண்டி விரதமிருப்பது, ஒரு பொது திருமண நாள் கொண்டாட்டமாகவே தோன்றுகிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் இந்தச் சம்பிரதாயங்கள் மங்கி, மறைந்து வருகின்றன. பிரச்னை என்று வந்தால் தீர்வைத் தேடித்தான் அலைகிறோம். முன்னோர் வகுத்த வழியிலேயே சென்று தீர்வு காணலாமே. செலவும் குறைவு. சம்பிரதாயம் கடைப் பிடிக்கிறோம் என்ற பெருமையும் கூட.

- வி.கிரிஜா, சென்னை



சம்பிரதாயம்



நிஜ சம்பவம்

உங்கள் நேரத்தைப்

எனது வயது 33. தனியார் வங்கியில் நல்ல வேலையில் இருந்தேன். திருமணம் முடிந்து ஆறு வருடங்கள் ஓடிவிட்டன. ஆனால் குழந்தை பாக்கியமில்லை. ஆறு வருடங்கள் கழித்து கடவுள் கருணையில் நான் கருவுற்றேன். ஏழாவது மாதத்தின் பரிசோதனைக்குப் பின் எனக்கு இரத்த அழுத்தம் இருப்பது தெரியவந்தது. எனது மருத்துவரும் மற்றும் பெரியவர்களும், ''இது சாதாரணமாக வருவதுதான்; பயப்படத் தேவையில்லை'' என்றார்கள். எனது உடல் சற்று பருமன் அடைந்து, நீர் கோத்துக்கொண்டிருந்ததே தவிர, வேறு வித்தியாசம் தெரியவில்லை. மருத்துவர் ஏப்ரல் மாதம் பதினைந்தாம் நாளை நிர்ணயித்திருந்தார். மாத்திரைகள் சாப்பிட்டும் இரத்த அழுத்தம், குறையாததால், நான் எனது பிரசவ கால விடுப்பை சற்று முன்பே எடுத்துக்கொண்டேன்.

மார்ச் முதல்நாள் அன்று எனது குழந்தையின் அசைவுகள் சற்றே குறைவது தெரிந்தது. இரண்டாம் தேதியும் அதே போல் இருக்கவே, மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் ஸ்கேன் எடுத்தோம். குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு குறைகிறது என்று அறிந்தோம். உடனே நான் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் அழகிய பெண் குழந்தை பிறந்தது. 45 நாட்களுக்கு முன்பே அவள் பிறந்ததால் அவள் வேறு மருத்துவமனையில் வென்டிலேஷனில் வைக்கப்பட்டாள். மறுநாள் எனக்கு மயக்கம் தெளிந்தபோது என் வலது கை, முதுகு ஆகிய இடங்களில் சொல்ல முடியாத வலி ஏற்பட்டது. ஈ.சி.ஜி, எக்கோ அனைத்தும் எடுத்தபின்பு, ஊசி, மாத்திரை அனைத்தும் கொடுத்து மூன்று நாட்கள் ஐ.சி.யூ.வில் வைத்து கண்காணித்தார்கள். இதனிடையில் என் குழந்தையும் எல்லா சிக்கல்களிலிருந்தும் விடுபட்டு என்னிடம் வந்துவிட்

டாள். நானும் என் குழந்தையும் மேலும் இரண்டு நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருந்துவிட்டு, வீட்டுக்கு அழைத்து வரப் பட்டோம். டிஸ்சார்ஜ் ஆகி வரும் பொழுது உணவுக் கட்டுப்பாடோ, மாத்திரைகளோ எதுவுமே பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

வீட்டுக்கு வந்த மறுநாள் காலை, திடீ ரென்று இடது கை, முதுகு, நெஞ்சு, தலை அனைத்திலும் தாங்க முடியாத வலி ஏற் பட்டுத் துடித்தேன். எங்கள் பக்கத்து வீட் டுக்காரர் ஒரு நர்ஸ்; தனியார் இதய மருத் துவமனையில் பணிபுரிகிறார். அவரது ஆலோச்னைப்படி என்னை மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு சென்றார்கள். எனது

பரிசளியுங்கள்!

இரண்டு கைகளும் வெப்பத் தன்மையை இழந்து கொண்டிருந்தன.

அதிர்ஷ்டவசமாக அன்று திங்கட் கிழமை என்பதால் அனைத்துத் துறை தலைமை மருத்துவர்களும் அங்கு இருந் தார்கள். என்னைச் சோதனை செய்த மருத் துவர்கள் மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகளைக் கண்டதால், விபரீதத்தை விளக்கிவிட்டு, 'முயற்சிக்கிறோம்' என்று சிகிச்சையைத் தொடங்கினர். அவசர அறுவை சிகிச்சை நடந்தது. என் இதயத்தில் இரண்டு ஸ்டென்ட்கள் பொருத்தப்பட்டன. பன் னிரண்டு நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருந்துவிட்டு வந்தேன். ''உங்கள் இதயத் தின் இடது வென்ட்ரிக்கிளில் பாதிப்பு ஏற் பட்டுள்ளது. இருபதாயிரத்தில் ஒருவருக்குத் தான் இந்த மாதிரி வரும்'' என்று என் மருத்துவர் கூறினார். தற்போது நடப்பதற்கு மட்டும் கொஞ்சம் சிரமம் இருப்பதால் ஃபிஸி யோதெரபி செய்து கொண்டு இருக்கிறேன்.

ஐ.சி.யூ.வில் இருந்த அந்த நாட்களில், சொல்லப்போனால் வாழ்வின் கடைசி நிமிடங்களில் இருந்த அந்த வேளையில் வாழ்க்கையின் பல உண்மைகள் புரிந்து விட்டன. பல திட்டங்கள் போட்டு இருப் போம். நல்ல வேலையில் இருப்போம். இருப்பினும் எதுவும் நமது கையில் இல்லை. இது எதுவும் நம் உயிரைக் காப் பது இல்லை. நாம் நாளை இருப்போமோ இல்லையோ என்ற நினைப்பில் மருத்துவ மனை பார்வையாளர் நேரத்தில், ''நான் உங்களையும், குழந்தையையும் மிகவும் நேசிக்கிறேன்' என்று மட்டுமே என் கண வரிடம் சொல்ல நேரம் இருந்தது.

நாம் நேரம் இல்லை, வேலை அதி கம் என்று நிறைய முக்கிய நண் பர்களையும், விசேஷங்களை யும், உறவினர்களையும் பார்ப் பதையும் தவிர்த்திருப்போம். வாழ்க்கை என்பது நாம் நினைப் பது அல்ல; மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். இல்லாதவர்களுக்கு உதவுங்கள். உங்கள் பொன்னான நேரத்தை ஏங்கும் அன்பு உள்ளங்களுக்குக் கொடுங்கள்.

வேலை, நம் வாழ்வில் மிகவும் அவ சியம். இருப்பினும் வேலையே வாழ்க்கை யில்லை. நம் உடல்நலத்திலும் கவனம் தேவை. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் சில மணி நேரமாவது தங்களுக்கென்று ஒதுக்குவது நல்லது. மன அழுத்தம் குறை யும். எதற்காக இவ்வளவு ஓடுகிறோம் என்று அறியாமல் ஓடியிருக்கிறேன். இன்று, சேமித்ததை மருத்துவமனை யில் செலவிட்டு விட்டேன். வாழ்க்கை யில் வேலையும் பணமும் முக்கியம் தான். அதைவிட நம் உடல்நலம் முக் கியம்!

- மணிமாலா அருண்குமார்,
சென்னை - 99

மாலை நேர அதிசயம்!

பிரமிப்பாயிருந்தது நடேசனுக்கு. இதேபோன்ற ஒரு மாலை நேரத்தில் தான் நேற்று அந்த அதிசயம் நடந்தது.

காபியை உறிஞ்சியபடி, டீ.வி.யை ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். ''ஏங்க, ராத்திரிக்கு டிபனா, சாப்பாடா? என்ன வேணும்?'' என்று நடுவே புகுந்தது மனைவியின் குரல்.

மெல்லியதாய் எட்டிப் பார்த்த கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டார். காரணம், வாசலில் வந்த நின்ற கார்.

'தன் வீட்டுக்கு காரில் யார் வரப்போகிறார்கள்?' என்ற வியப்புடன் நோக்கியவரை நோக்கி வந்தார்கள் அவர்கள்.

பட்டுப்புடைவையில் ஒரு பெண்மணி, கதர் சட்டையில் இவர் வயதுள்ள ஒரு பெரியவர், சுடிதாரில் ஒரு பெண், கூடவே ஓர் இளைஞன்.

வடக்கத்திய வெள்ளை நிறம், ரிம்லெஸ் மூக்குக் கண்ணாடி, படித்த களை கொடுத்த கம்பீர முகத்துடன் இருந்தவனை, வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்தார்.

உள்ளே வந்த மூவரும் கைகூப்ப, அவரும் கைகூப்பினார்.

''உட்கார்ந்து பேசலாமா? உங்க பொண்ணு எங்கே? அவளையும் கூப்பிடுங்க'' என்றார் கதர்சட்டை பெரியவர்.

அதற்குள், ஹாலில் பேச்சுக் குரல் கேட்டு, வாணி அங்கு வந்துவிட்டாள்.

''ஓ, இந்தப் பொண்ணுதானா? கண்ணுக்கு லட்சணமாய்த்தான் இருக்கா! அதான் என் மகன் கண்டதும் காதலாய், கசிந்து உருகறான்.''

தலையும் புரியாமல் வாலும் புரியாமல் நடேசனும், அவர் மனைவியும், மகள் வாணியும் விழித்தனர்.

''புரியுது! அதுக்காக இப்படி முழிச்சு பயமுறுத்த வேண்டாம். விஷயத்தை போட்டு உடைச்சுடறேன்'' என்றபடி கதர் சட்டைப் பெரியவர் எல்லோரையும் அமரச் சொன்னார்.

''என் பேரு விஸ்வநாதன்.



என் மனைவி கல்யாணி. மகள் மதுமிதா. மகன் சரவணன். எம்.டெக். முடிச்சுட்டு, அமெரிக்காவிலே வேலை பார்க்கறான். உங்க பொண்ணை முந்தா நாள் நம்ம பெருமாள் கோவிலில் பார்த்தானாம். பத்தே பத்து நாள் விடுமுறையிலே இந்தியாவுக்கு வந்தவன், இப்ப ஒரு மாசம் ஆனாலும் பரவாயில்லை, உங்க பொண்ணையும் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு, கூட்டிட்டுப் போறேன்னு ஒத்தைக் காலில் நிக்கறான். என்னடா, சரவணா, இப்ப ரெண்டு காலும் தரையிலே இருக்கு. பெண்ணைப் பார்த்துட்டு சந்தோஷமா?'' என்றார்.

எதிர்பாராத நேரத்தில், சட்டென காலில் வந்து மோதிய கடல் அலை தந்த சந்தோஷமான மனநிலையுடன் அவர்களைப் பார்த்தது நடேசனின் குடும்பம்.

''என் பையனுக்கு உங்க வாணியைப் பிடிச்சுப் போச்சு. உங்க பெண்ணுக்கு எப்படி? வரதட்சணை வேண்டாம். எவ்வளவு நகை போட முடியுமோ, போடுங்க. ஆனால், கல்யாணத்தை மட்டும் நல்லா அமர்க்களமாய், சிறப்பாய் நடத்திடுங்க. மாப்பிள்ளை அழைப்பு, கட்டாயம் வேணும். நம்ம கலாச்சாரப்படி கல்யாணம் ஜாம், ஜாம்னு நடக்கணும். தட்டைப் பிடிங்க'' என்றார் விஸ்வநாதன்.



• கிருஷ்ணா

இயக்கப்பட்ட இயந்திரம் போல நடேசனும், அவர் மனைவியும் வெற்றிலைப் பாக்கு, பழம் நிரம்பிய தட்டை வாங்கிக் கொண்டனர்.

ஹேண்டி காம் மூலம் அவர்களது ஒவ்வொரு அசைவையும், பேச்சையும் படம் எடுத்துக் கொண்டிருந்தாள் மதுமிதா.

''கர்ணனுக்கு கவச குண்டலம் மாதிரி, தூங்கறபோது கூட இந்த காமிரா வஸ்துவோடதான் தூங்கறா. மனசுக்குள்ளே பொம்

பனை சந்தோஷ் சிவன்னு நினைப்பு'' என்று கிண்டல் செய்தார் விஸ்வநாதன்.

''அண்ணி, உங்க முகம் காமிராவிலே யும் அம்சமாய் இருக்கு. சரவணா, சூப்பர் செலக்ஷன்'' என்று மதுமிதா பாராட்ட, வாணி முகம் சிவந்தாள்.

''சம்பந்திகளாயிட்டோம். காபியாவது குடிச்சுட்டுக் கிளம்பலாம்னு பார்க்கறோம். வேற்று கிரகத்து மனிதர்களைப் பார்த்த மாதிரி இன்னமும் ஏன் இருக்கீங்க?'' என்று கலகலப்பு மாறாத குரலில் கேட்டார் விஸ்வநாதன்.

நடேசனின் மனைவி ஓடிப்போய் சூடாய் கேசரியும், காபியும் எடுத்து வந்தாள், அடுத்த பதினைந்து நிமிடத்தில்.

சரவணனின் அம்மா, வாணியை தன் அருகே அழைத்து, அணைத்துக் கொண்டு, அமர வைத்தாள்.

''மருமகளை காக்கா படிக்கறா'' என்று விஸ்வநாதன் கேலி செய்ய, அனைவரும் சிரித்தனர்.

வாணிக்குப் பிடித்த நிறம், சினிமா, சமையல் என்று சரணவனன் கேட்க, அவ ளும் கூச்சம் விலகாமல் பதில் சொன்னாள்.

அவர்கள் விடை பெற்றுச் சென்ற பின்னும், அவர்கள் ஏற்படுத்திய தாக்கத்தி லிருந்து விலக முடியாமல் மூச்சடைத்து நின்றது, நடேசன் குடும்பம்.

''மேலச் சித்திர வீதி கேசவன் ஜோசியர் சொன்னது சரியாயிடுத்து. நம்ம வாணி ஜாதகத்தைப் பார்த்துட்டு, மாப்பிள்ளை பெரிய இடத்துலேயிருந்து தேடிக்கிட்டு வருவான்னு சொன்னார்'' என்று புளகாங் கிதமாய்ச் சொன்னார் நடேசன்.

தன் மகளுக்கு திருஷ்டி சுற்றிப் போட்டாள் வாணியின் அம்மா.

''தங்கமான மனுஷங்க. வாணி அதிர்ஷ்டசாலிதான்'' என்றாள் நடேசனின் மனைவி.

அடுத்த நாளே சம்பந்தியிடமிருந்து போன் வந்தது.

அந்த ஊரிலேயே பெரிய கல்யாண மண்டபமான வெங்கடேசா மண்டபத்தை' பார்த்து, முன்பணம் கொடுத்துவிட்டதாகச் சொன்னார். அடுத்த திங்கட்கிழமை நாள் முகூர்த்த நாளாக இருப்பதால், அன் றைக்கே கல்யாணம் என்றார்.

'கல்யாணமென்றால் மூன்று மாதத் துக்கும் மேல் அமர்க்களப்பட்டு, ஆடி, ஓடித்திரிந்து, சாமான்கள் வாங்கி, நெருங் கிய உறவினர்களை நேரில் அழைத்து... இது என்ன தடாலடி அதிர்ஷ்டமா இருக்கே!' நடேசன் பூரித்து நின்றார்.

''என்ன சம்பந்தி யோசிக்கிறீங்க. ஆறு நாள் கல்யாணம் போய் இரண்டு நாள் கல்யாணம் வரலியா? இது ஃபாஸ்ட் ஃபுட் யுகம்! பையனுக்கு லீவு குறைச்சல். அதன்



வீஸிங் உள்ளவர்களுக்கு தூக்கம் வருவது கஷ்டம். அப்போது 2 மிளகு, இரண்டு கிராம்பு, இவற்றை வெற்றிலையில் சிறிது சர்க்கரை வைத்து மடித்து நன்றாக மென்று தின்று, ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஏலக்காயைத் தட்டிப் போட்டு கொதிக்க வைத்து அதையும் வடிகட்டி குடிக்க சுகமான தூக்கம் வரும்.

- எஸ்.கோமதி, திருநெல்வேலி

செல்ஃபோன் உபயோகிப்பவர்கள் பணம் புழக்கமுள்ள இடங்களுக்குச் சென்றால், போகும்பொழுது செல்லை அணைத்து விடலாமே. இதனால் பக்கத்தில் இருப்பவர்களுக்கு மட்டும் அல்ல கவுண்டரில் இருக்கும் காசாளருக்கும் கவனம் சிதறாமல் இருக்கும்!

- முரளி ரெத்னமாலா,
சென்னை



காலில் வெந்நீர் ஊத்திக்கிட்ட மாதிரி பரபரப்பு. கல்யாணம் முடிஞ்சு பையனும், பெண்ணும் அமெரிக்கா போகட்டும். நானும், நீங்களும் இதே ஊரிலேதானே இருக்கப்போறோம். அப்புறம், நிதானமாய் சம்பந்தி உபசாரமெல்லாம் பண்ணிக்கிட்டால் போச்சு. என்ன சொல்றீங்க?''

நடேசனுக்கு யோசிக்கக்கூட அவகாசம் தரவில்லை.

''நாளைக்கு உங்க வீட்டுக்கு வரேன். பத்திரிகை அடிக்கத் தேவையான விவரங்களோடு வரேன்'' என்று தொலைபேசியை வைத்து விட்டார் விஸ்வநாதன்.

திங்கட்கிழமைக்கு இன்னும் சரியாய் ஆறே நாட்கள்தான் உள்ளன. வெங்கடேசா திருமண மண்டபத்துக்கு ஒரு நாள் வாடகையே ஒரு லட்சம் ஆகும். பரவாயில்லை. மற்ற சீர், செனத்திகளில் அட்ஜஸ்ட் ஆகிவிடும் செலவு!

நடேசனின் குடும்பம், புது வெள்ளத்தில் மாட்டிக்கொண்ட ஊர் போல பரபரத்துப் போனது.

அடுத்த நாள் சம்பந்தி வரும்போது, தடபுடலாய் விருந்து வைத்து அசத்திவிட எண்ணினார், நடேசனின் மனைவி.

அவர்கள் கொடுத்த எண்ணுக்கு தொலைபேசியில் அழைத்தார், நடேசன்.

''மதுமிதா பேசறேன் அங்கிள். நாளைக்கா? சரி, எல்லோருமாய் விருந்துக்கு வரோம். அப்பா, அம்மா, சரவணன் மூணு பேரும் ஷாப்பிங் போயிருக்காங்க'' என்றாள்.

அடுத்த நாள் விருந்து சமையலுடன், நடேசன் குடும்பம் காத்திருந்தது.

சம்பந்தி வரவில்லை. தொலைபேசி அழைப்புதான் வந்தது.

''மூன் டீ.வி.யிலே ஒரு ஸ்பெஷல் ப்ரோக்ராம் இருக்கு. சமுதாய விழிப்புணர்வூட்டும் நிகழ்ச்சி. நீங்களும், உங்கக் குடும்பமும் அவசியம் பாருங்க'' என்றது ஒரு பெண் குரல்.

மதுமிதாவோ?

தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சி ஆரம்பித்தது.

''திருமணம் என்பது ஆயிரங்காலத்துப் பயிர் என்பார்கள். ஆனால், பெண்ணைப் பெற்ற குடும்பத்தினர், இன்னமும் எப்படி அப்பாவியாய் ஏமாறுகிறார்கள் என்று பாருங்கள்'' என்று முன்னுரையுடன் ''இதில் நடித்தவர்கள் திரு.நடேசன், திருமதி நடேசன் அவர்களின் செல்ல மகள் வாணி மற்றும் எங்கள் நிலைய ஊழியர்கள்.''

நடேசனின் முகம் மாறியது. மனைவியைப் பார்த்தார். மகளைப் பார்த்தார். இரண்டு நாட்களாய் அவர்கள் வீட்டில் நடந்த காட்சிகள் ஓடின. மதுமிதாவின் கேமிரா கைங்கர்யம் என்று புரிந்தது.

படித்தவர்களே இப்படி ஏமாறும்போது,

படிக்காதவர்கள் கதி என்ன? ஒரு மிக்சி, டீ.வி. வாங்கவே ஆறு கடை ஏறி இறங்கும் நாம், நம் மகள் திருமணத்தின்போது, பையன் வீட்டாரைப் பற்றி தீர விசாரிக்க வேண்டாமா? அமெரிக்க மாப்பிள்ளை என்றால் ஆராயமல் இருந்துவிடுவதா? எங்களுக்கு ஒத்துழைப்புக் கொடுத்த நடேசன் குடும்பத்தினருக்கு நன்றி, விழிப்புணர்வோடு இருப்போம் எந்த செயலிலுமே' என்று நிகழ்ச்சி முடிந்தது.

சுனாமி அடித்த இடம் போல ஆனது நடேசனின் வீடு.

கனவு சிதைந்துபோன ஏமாற்றம் தந்த வலியா, இல்லை, இப்படி மடத்தனமாய் நடந்து கொண்ட வருத்தமா, இல்லை, தலைக்கு வந்தது தலைப் பாகையோடு போன சந்தோஷமா?

மூன்று பேரும், தனித்தனி இடத்தில் முடங்கினர். யாரை, யார் குற்றம் சொல்ல?

மாலையில் அழைப்பு மணி அடிக்க, சரவணன் நின்று கொண்டிருந்தான், வாசலில்.

இவன் நிஜப் பெயர் வேறு ஏதோவாகக் கூட இருக்கலாம் என்று நினைத்தபடி வெறுப்புடன் பார்த்தார் நடேசன்.

''சார், உங்கக் கோபம் புரியுது. ஏமாற்றியது தப்புதான். ஆனால் ஏமாந்ததுலே உங்கப் பங்கும் இருக்கே!''

நடேசனுக்கும் சுருக்கென்றது. இவன் சொல்வதும் உண்மைதான்.

''சார், நான் எம்.டெக் படிக்கலே. எம்.எஸ்ஸி.தான். மூன் டீ.வி.யிலே புரொடக்‌ஷன் மானேஜரா இருக்கேன். அமெரிக்காவிலே இருக்கறவங்க அளவுக்கு சம்பாதிக்கலேன்னாலும் நம் ஊரைப் பொருத்தவரை கை நிறையத்தான் சம்பாதிக்கறேன்.

''இப்ப எதுக்கு இந்தப் பேச்சு?'' என்றார் நடேசன் எரிச்சலாய்.

சற்று நேர அமைதிக்குப் பின் சொன்னான், சரவணன்.

''சார், மேடம், வாணி... உங்க மூணு பேர் கிட்டயும் மன்னிப்புக் கேட்கத்தான், மூன் டீ.வி. என்னை இங்கே அனுப்பியது. அன்னிக்கு நாங்க பேசினது எல்லாமே பொய்தான். ஒரு விஷயம் தவிர!''

மூவரும் அவனை நோக்கினர்.

''வாணியை முதன்முதலாய்ப் பார்த்ததுமே நான் உருகிட்டேன். இது நிஜமான வார்த்தை. அதைச் சொல்லத்தான் முக்கியமாய் இங்கே வந்தேன்'' என்றான்.

இன்னொரு மாலைநேர அதிசயம் அங்கே நடந்தது! ●



செல்ஃபோனில் எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்பும்போது தயவு செய்து பெயர் போட்டு மெசேஜ் அனுப்புங்கள். வெளியிடத்திலோ, அவசரத்திலோ இருக்கும்பொழுது, பெயர் தெரியாமல் திண்டாடும் நிலை ஏற்படுகிறது.

- ஏ.காயத்ரி, சென்னை

தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாளில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கி நேசம் முதியோர் இல்லத்தில் கொண்டாடி மகிழ வேண்டுகின்றோம்

வயதான முதியோர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள்!



கோயமுத்தூரில் உள்ள நேசம் முதியோர் இல்லத்தில் 50 க்கும் மேற்பட்ட வயதான முதியோர்கள் உள்ளனர். இவர்களுக்கு உணவு, உடை, தங்குமிடம், மருத்துவம் இலவசமாக வழங்கி பராமரிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். இவர்களுக்கு தாங்கள், தங்களால் இயன்ற உதவியினை “நேசம் முதியோர் இல்லம்” என்ற பெயரில் செக்,டிராப்ட்,M.O. செய்யலாம். நேரில் பார்வையிட்டும் உதவி செய்யலாம்.

ஒரு நாள் உணவிற்காகும் செலவு ரூ. 2500/-

முதியோர்களுக்கு செய்யும் தொண்டு !
இறைவனுக்கு செய்யும் தொண்டாகும் !!

THE SECRETARY,
NESAM HOME FOR THE AGED,
COIMBATORTE 641 107.
MOBILE No. : 99655 - 09313.
E-Mail: nesamagedhome@gmail.com

பதி-னெண் சித்தர்களா?


ஸ்ரீ அகஸ்தியர். அனந்த சயனம்.


ஸ்ரீ இராமதேவர். அழகர்மலை.


ஸ்ரீ கொங்கணர். திருப்பதி.


ஸ்ரீ அழுகண்ணர். நாகை பட்டினம்.


ஸ்ரீ தேரையர். பொதிகை மலை.

தேவர்களை முப்பது முக்கோடி தேவர்கள் என்று சொல்வார்கள். தமிழ்த் திருமணங்களின்போது திருமண பந்தத்தை உறுதி செய்கையில் 'முப்பது முக்கோடி தேவர்கள் சாட்சியாக' என்று கூறுவது வழக்கம். இதைப் போலவே சித்தர்களை பதினெட்டு சித்தர்கள் என்று குறிப்பிடுவது மரபு.

வடநாட்டில் நவநாத சித்தர்கள் என்று ஒரு பரம்பரையுண்டு. 'நவம்' என்னும் சொல் ஒன்பது என்ற எண்ணையும் குறிக்கும். புதுமை என்னும் அர்த்தத்தையும் குறிக்கும். நாதர் என்றால் தலைவர் என்று பொருள். சிவபெருமானே ஆதிநாதர் ஆவார். இறைவனை ஆனந்தமயமாக எண்ணித் தொழுதவர்கள் தம் பெயரின் பின்னால் 'ஆனந்தர்' என்று சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். சிவானந்தர், நித்யானந்தர், தத்பவானந்தர், சின்மயானந்தர் முதலிய பெயர்களைக் காணலாம்.

இறைவனை நாதரூபமாகத் தொழுதவர்கள் தம் பெயரின் பின்னே 'நாதர்' என்று சேர்த்துக்கொண்டு சத்யநாதர், அனாதிநாதர், வகுளிநாதர், மதங்க நாதர் என வழங்கப்பட்டனர். நாதரூபியாக ஒரு புதிய கருத்தில், கோணத்தில் இறைவனை வழிபட்டமையால் 'புதுமை இயக்கத் தலைவர்கள்' என்னும் பொருள் பட நவநாதர்கள் என்று அழைக்கப்பட்டனரே தவிர, நவம் - ஒன்பது என்ற பொருள் கொண்டு ஒன்பது நாதர்கள் என்னும் கருத்து பொருத்தமானதாக இல்லை. இந்த இயக்கத்தில் ஒன்பது பேர் சிறப்புப் பெற்றவர்களாக இருந்திருக்கலாம்.

இதைப் போல பதினெட்டு சித்தர்கள் என்ற தொடரில் பதினெட்டு என்ற சொல் எண்ணிக்கையை மட்டும் வைத்துச் சொல்லப்பட்டதாக முடிவு செய்ய முடியாது. மரபு வழியில் வந்த சொல்லாகவே தோன்றுகிறது. பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே வாழ்ந்து வந்த சித்தர்கள் பதினெட்டு பேராக இருக்க முடியாது. சித்தர்கள் அநேகம் பேர் இருந்திருக்க வேண்டும் என்ற உண்மை, சித்தர் பாடல்களிலிருந்து நமக்குத் தெரிய வருகிறது. அவர்களுடைய பெயரும், வாழ்ந்த இடமும்,

■ பேராசிரியர்.இல.கோமதி

பதி-யெண் சித்தர்களா?

காலமும், வரலாறு பற்றிய செய்திகளும் ஆதாரபூர்வமாக நமக்குக் கிடைக்கவில்லை. சித்தர்களுக்குக் கால எல்லையோ, இட எல்லையோ வரையறுக்க முடியாது என்ற உண்மையை நாம் இங்கு நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

சித்தர்கள் அநேகம் பேர் இருந்தபோது, பதினெட்டு சித்தர்கள் என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்வதன் காரணம் என்ன? ஒரு வேளை சித்தர் கூட்டத்தில் பதினெட்டு பேர் தலைவர்களாக இருந்திருப்பார்களோ? அல்லது சிறப்புப் பெற்றவர்களாக இருந்திருப்பார்களோ? என்று நினைத்து, அந்தப் பதினெட்டு பேர் யார் யார் என்ற பார்க்கின்றபோது, ஒவ்வொரு பட்டியலிலும் பதினெட்டு பெயர்கள் வேறு வேறாக இருக்கின்றன. ஆக மொத்தம் முப்பது முதல் முப்பத்தைந்து சித்தர்கள் சிறப்புடையவர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள்.

தமிழ்நாட்டை ஆட்சி செய்த சேர, சோழ, பாண்டிய அரசர்களில் அநேகம் பேர் வள்ளல்களாக இருந்திருக்கிறார்கள். ஏழைகளுக்கும், புலவர்களுக்கும், பொன்னையும், பொருளையும், ஏராளமான செல்வத்தையும், யானைகளையும் குதிரைகளையும் பரிசாகக் கொடுத்துள்ளார்கள். ஆனால் அவர்கள் எல்லோரையும் நாம் வள்ளல்கள் என்று சொல்வதில்லை.

முல்லைக்கொடி படருவதற்குத் தன் தேரையே கொடுத்த பாரி, குளிரில் வாடிய மயிலுக்குப் போர்வை தந்த பேகன், நீண்ட காலம் வாழ வைக்கும் அதிசயமான நெல்லிக்கனியை, தான் சாப்பிடாமல் தமிழை வாழ வைக்க ஔவையாருக்கு அளித்த அதியமான், இசை, நடனக் கலைஞர்களின் வாழ்க்கைக்குத் தன் நாட்டின் ஒரு பகுதியைத் தானமாகக் கொடுத்த ஓரி, ஏழைகளின் வாழ்க்கைக்கு ஏராளமான பொற்காசுகளை அள்ளித் தந்த நள்ளி, தன்னைப் புகழ்ந்து பாடிய புலவனுக்கு ஓர் ஊரையே வழங்கிய ஆய் அண்டிரன், தன் நாட்டில் வாழ்ந்த ஆதரவற்றவர்களுக்காகத் தன் நாட்டின் ஒரு பகுதியை அளித்த காரி ஆகிய இவர்களைத்


ஸ்ரீ புலஸ்தியர். ஆவுடையார் கோயில்.


ஸ்ரீ திருமழிசை சிவவாக்கியர். கும்பகோணம்.


ஸ்ரீ கருவூரார். கருவூர் தஞ்சை.


ஸ்ரீ பாம்பாட்டிசித்தர். திருவுனம் துவாரகை.


ஸ்ரீ கோரக்கர். திருக்கோணமலை.

சிலிர்க்க வைக்கும் சித்தர் வரலாறு 3



ஸ்ரீ ஞானேஸ்வரர், குஜராத்.



ஸ்ரீ மச்சமுனி, திருப்பரங்குன்றம்.



ஸ்ரீ குதம்பைசித்தர், மாயவரம்.



ஸ்ரீ இடைக்காடர், திருவண்ணாமலை.

தான் நாம் கடையேழு வள்ளல்கள் எனப் புகழ்கின்றோம்.

இவர்கள் பெரிய பெரிய நாட்டை ஆண்ட சக்கரவர்த்திகள் அல்லர், ஒரு சிறிய நிலப் பகுதியை ஆட்சி செய்த குறுநில மன்னர்கள்தாம். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தானம் கொடுப்பதில் ஒவ்வொரு வகையில் சிறப்பு பெற்றவர்கள். எனவே சரித்திரத்தில் இடம் பெற்றார்கள். இதைப் போலவே சித்தர்கள் அநேகம் பேர் வாழ்ந்திருக்கின்ற னர். அவர்களில் தனிச் சிறப்பு பெற்றவர் கள் பதினெட்டு பேராக இருக்கலாம். அப் படியே ஆனாலும் பதினெட்டு சித்தர்களின் பெயர்ப் பட்டியல் ஒன்றாக இல்லை. அவர்கள் ஒரே கால கட்டத்தில் வாழ்ந் திருக்கவில்லை. அப்படி இருக்கும்போது பதினெட்டு என்ற சொல் எப்படி வந்தது?

நம்முடைய புராணங்களிலும், இலக் கிய வரலாற்றிலும், எண் சாஸ்திரத்திலும் 18 என்ற எண்ணுக்குப் பல சிறப்புகள் உண்டு. 18 என்பது, 9ம் எண்ணின் பெருக்குத் தொகை 9 x 2 = 18. அதே சமயம் 1 + 8ஐக் கூட்டினால் 9ம் எண் வரும். அதேபோல 9ம் எண்ணின் பெருக்குத் தொகையான 27, 36, 45, 54, 63, 71, 81, 90, 99, 108, 117 ஆகிய எண்களின் இலக்கங்களைக் கூட்டினால் 2+7, 3+6, 4+5, ... 9 என்ற எண் வரும்.

தேவ கணங்களின் எண்ணிக்கை மொத்தம் 18. யுகங்களின் எண்ணிக்கை 18. தமிழ்நாட்டின் இசைக்கருவிகளின் வகைகள் 18. தேவர்களுக்கும் அசுரர்களுக் கும் நடைபெற்ற தேவாசுரப்போர் 18 ஆண்டுகள் நடைபெற்றது. இராமாயணத் தில் இராமனுக்கும் இராவணனுக்கும் நடந்த போர் 18 மாதங்கள் நடந்தது. மகாபாரத யுத்தம் 18 நாட்கள் நடந்தது. சேர அரசன் செங்குட்டுவனுக்கும், வட நாட்டை ஆண்ட கனக விசயர்க்கும் நடந்த போர் 18 நாழிகை நடைபெற்றது.

ஆடி மாதத்தின் 18ம் நாளை, ஆடி 18-ம் பெருக்கு என்று சிறப்பாகத் தமிழ்நாட்டில் கொண்டாடுகிறார்கள். வேதங்களின் விளக்கமாக இருக்கும் ஆகமங்கள் மொத் தம் 18 ஆகும். தமிழ் இலக்கியத்தில் 18 நூல்களை பதினெண்மேற்கணக்கு நூல்கள் என்றும், 18 நூல்களை பதினெண்கீழ்க் கணக்கு நூல்கள் என்றும் வரிசைப்படுத்தி வைத்துள்ளனர். தமிழின் மெய்யெழுத்துக் கள் 18. சபரி மலையின் படிக்கட்டுகள் 18, இவ்வாறு 18 என்ற எண்ணின் சிறப்புப் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது.

மற்றொரு சிறப்பு 18 என்ற எண்ணின்



ஸ்ரீ போகர், பழநி.



ஸ்ரீ கமலமுனி, திருவாரூர்.



ஸ்ரீ காளாங்கி,
காஞ்சிபுரம்.



ஸ்ரீ புண்ணாக்கீசர்,
சாங்கனாச்சேரி.



ஸ்ரீ திருமூலர்,
திருவாடுதுறை.



ஸ்ரீ புலிப்பாணி,
பழநி.

கூட்டுத் தொகையான 9 என்ற எண், சோதிட சாஸ்திரத்தில் கேது என்னும் கிரகத்துக்குரியது. கேது, பாபகிரகம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதே சமயம் ஞானகாரகன் கேது என்று சோதிட நூல்கள் கூறுகின்றன. 9 என்னும் கூட்டுத்தொகையை உடைய 18 என்ற எண்ணும் ஞானத்துக்கு உரியதே. சித்தர்கள் ஞானிகள், அதனால் பதினெட்டு சித்தர்கள் என்று கூறும் மரபு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அப்படி என்றால் 9 என்னும் கூட்டுத் தொகையை உடைய 27, 36, 45, 54 முதலிய எண்களைச் சொல்லியிருக்கலாமே. ஏன் பதினெட்டு என்று குறிக்க வேண்டும் என்ற சந்தேகம் வருகிறது.

பதினெட்டு தேவ கணங்களுள் சித்தர் கணமும் ஒன்று. கணம் என்பது ஒரு கூட்டம், தொகுதி, தொகுப்பு என்று பொருள் தரும். பதி என்பது தலைவன் என்று பொருள்படும். எனவேதான் தேவகணங்களுக்குத் தலைவரை கணபதி என்ற வணங்குகிறோம். இதே போல சித்தர்கள் தங்கள் தலைவனான பதியைத் தமக்குள் உணர்ந்து தெளிவு பெற்றவர்கள். எனவே பதினெட்டு சித்தர்கள் என்று அழைக்கப்பட்டிருக்கலாம்.



ஸ்ரீ வல்லபசித்தர் என்ற
சுந்தரானந்தர்,
மதுரை.



ஸ்ரீ சீர்காழி சட்டைநாதர்,
திருவரங்கம்.

தமிழில் காலம் மாற மாற சொற்கள் பல மாறுபட்டிருக்கின்றன. உதாரணமாக ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பொன் போல் ஒளி வீசும் என்று சித்த மருத்துவம் சொல்லுகின்ற மூலிகை 'பொன் ஆகும் காண்' என்னும் கீரை வகை. இப்போது பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை என்று சொல்லப்படுகிறது. வாத சம்பந்தமான நோய்களைத் தீர்க்கும் குணம் கொண்ட முடக்குவாதத்தான் என்னும் கீரை முடக்கத்தான் என்று பெயர் மாறிப் பழக்கத்தில் உள்ளது.

சித்தர்கள் இறைவனைப் பதி தலைவன் என்று அழைத்தனர். எப்பொழுதும் இறைவனையே நினைத்து, பதி -நிலையை அதாவது இறைவனடியைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற முயற்சியுடன் செயல்பட்டவர்கள். பதி-னெட்டு சித்தர்கள் : பதியினை எண்ணி, உணர்ந்து பதி நிலையை எட்டியவர்கள் என்கிற அர்த்தத்தோடு பதி-யெட்டு சித்தர்கள் என்று அழைக்கப்பட்டிருக்கலாம். காலப்போக்கில், பதினெட்டு சித்தர்கள் என்று மாறியிருக்கக் கூடும். எப்படி இருந்தாலும் சித்தர்கள் அநேகம் பேர் இருந்திருக்கின்றனர்; இருக்கின்றனர் என்பது உண்மை.

(சித்தர் தெறி தொடரும்)

''நீ தான் பாட்டி!''



அம்மா எனது தம்பிகளின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி உறவினர் ஒருவரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தார். ''மூத்தவன் நல்லபடியா வெளிநாடு போய் சம்பாதிக்கிறான்; கவலையில்லை! சின்னவனைத்தான் எப்படி கரையேத்தப் போறோமோ?'' என்றார்! உடனே அருகிலிருந்த என் மகள் அட்சயா, ''ஏன் அம்மாச்சி, சின்ன மாமா என்ன தண்ணிக்குள்ளேவா இருக்கான். நீ கரை யேத்திவிட!'' என சொல்லவும், கவலை மறந்து அம்மா மட்டுமல்ல, நாங்களும் சிரித்தோம்!

- காளீஸ்வரி காளிதாசன், நீர்விளங்குளம்

என் பெண்கள் இருவருக்கும் சேமிக்கும் பழக்கத்தை உண்டாக்கு வதற்காக, தபால் பெட்டி போன்ற அமைப்புள்ள உண்டியலை வாங் கித் தந்தோம். சில நாட்கள் கழித்து எனது சிறிய பெண் (2½ வயது) ஐஸ்வர்யாவுடன் ஃபோன் பில் கட்ட அஞ்சல் நிலையத்துக்குச் சென் றேன். அங்குள்ள தபால் பெட்டியைப் பார்த்து ''அய்யோ... எவ்வோ பெய்ய உண்டியல்?'' (எவ்வளவு பெரிய உண்டியல்) என ஆச்சரியமாகக் கூற அவளது குறும்பை ரசித்துச் சிரித்தோம்.

- இரா.கணேசன், கோவை

நாங்கள் தோழிகளாகக் கூடிப் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது, தம் குழந்தை களுக்கு நட்சத்திரப் பெயர்களையே வைத்திருப்பதாகச் சொன்னார்கள். அதா வது அசுவதி-அஸ்வினி, மஹம் -மஹதி, ரேவதி - ரேவதி, ரோஹிணி -ரோஷிணி, கார்த்திகை - கிருத்திகா இம்மாதிரி.

இதை கவனமாகக் கேட்டுக் கொண் டிருந்த என் சினேகிதயின் சுட்டிப் பெண், ''அப்படியானால் என் பெயர் பூஸி என்றல்லவா இருக்க வேண்டும்; என் நட்சத்திரம் பூசம்'' என்றாளே பார்க்கலாம். சிரிப்பு அலைகளால் வீடே அதிர்ந்தது.

- கல்யாணி கிருஷ்ணன், கொல்கத்தா



பழைய வீட்டி லிருந்து இரண்டு தெரு தள்ளி புது வீடு. நான் தின

மும் காலையில் காக்காவுக்கு சாதமும், தண்ணீரும் வைப்பேன். புது வீட்டில் இரண்டு நாட்களாக சாதம் வைக்க - ஒரு காக்கா கூட வரவில்லை. எனக்கு மனக் கவலை. ''புது இடமானதால் இந்தப் பக்கம் வரவில்லையோ என்னவோ. சாதம் வைக்க ஆரம்பித்தால் காக்கா வந்து விடும்'' என்றாள் என் மருமகள். ''பாட்டி! பால்காரருக்கு அட்ரஸ் சொன்னியே - பழைய வீட்டு காக்காவுக்கும் இந்த வீட்டு அட்ரஸ் சொல்லியிருந்தால் வந்திருக்கு மில்ல?'' என்று என் குறும்புக்கார பேரன் கேசவ் சொன்னதும் நாங்கள் சிரித்து விட்டோம்.

- **சந்திரா ராஜசேகரன்,**
புதுச்சேரி



என் பேத்தி தர்ஷணாவுக்கு ஐந்து வயது இருக்கும்போது நடந்த சம்பவம் இது. ஒரு நாள் என் மருமகள் சமையல் அறையில் வேலையாக இருந்தபோது அழைப்பு மணி ஒலிக்கவே, தர்ஷணா சென்று பார்த்து வந்து, ''அம்மா, வாசலில் வாச் பாய் வந்திருக்கிறார்'' என்றாள். என் மருமகளுக்கோ ஒன்றும் புரிய வில்லை. வாசலுக்குப் போய் பார்த்தால், 10 வயது சிறுவன் ஒருவன் நின்றிருக் கிறான். ''ஏன் வாச்பாய் என்று சொன் னாய்?'' என்று தர்சனாவிடம் கேட்டிருக் கிறாள். ''இவனுடைய அப்பா பெரியவர் வாட்ச் மேன். இவர் சின்னப் பிள்ளை என்பதால் வாட்ச்பாய்'' என்று விளக்கம் சொன்னாளே பார்க்கலாம்.

- **பானுமதி கல்யாணராமன்,**
கோயம்புத்தூர்



நான் ஒரு ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை. வீட்டில் ஒரு கரும்பலகையை மாட்டி தினமும் ஒரு திருக்குறள் எழுதி வருகிறேன். அதை ஐந்து வயது பேரன் ராகவ், ஏழு வயது பேத்தி சஹானா, இருவருக்கும் சொல்லித்தருவேன்.

ஒரு நாள் நான் இராமாயணக் கதையைச் சொல்லிக் கொடுத்துவிட்டு, ''இராமாயணத்தை எழுதியவர் வால் மீகி'' எனக் கூறிவிட்டு, ''திருக்குறளை எழுதியது யார்?'' என்று கேட்டேன். உடனே என் பேரன் ''நீதான் பாட்டி'' என்றானே, பட்டென்று!

- **மரகதம் ராகவசிம்மன்,**
சென்னை

பகவான்

"என் பாதங்களை நேராக வை!"

அனுராதா சேகர்

ஸ்ரீசத்திய சாயி பாபா சென்னையில் மஹாயக்ஞம் நடத்தியபோது அதில் நானும் கலந்து கொண்டேன்.

யாரோ ஒருவர், யாக குண்டத்திலிருந்து விபூதிப் பிரசாதம் கொண்டு வந்ததில்



• விபூதி சிதறிய நிலையில்...

கொஞ்சம் எனக்கும் கிடைத்தது. பின் மற்ற பிரசாதமும் பெற்று வேண்டியவர்களுக்குக் கொடுத்து திருப்தியடைந்தேன்.

அன்று இரவு 8 மணியளவில் சென்னையிலிருந்த எனக்கு, திருச்சியிலிருந்து போன் வந்தது. எனது மகள் கூறியது ஆச்சரியமாயிருந்தது.

''நம்ம வீட்டு பூஜையறையில் திடீரென விபூதி மணம் வீசியது. திறந்து பார்த்த போது, ஸ்ரீசீரடி சாய் பாபாவின் சிறிய சிலையிலிருந்து தலை வழியாக விபூதி கொட்டியுள்ளது'' என்றாள். ''அப்படியே இருக்கட்டும். நான் நாளை வருகிறேன்'' என்று கூறினேன்.

திருச்சி வந்து பார்த்தால், ஷீரடி சாயி பாபா தலைமுதல் பாதம் வரை விபூதி சிதறியிருந்தது.

வெகு நாட்களாக சாயியின் அருள் வேண்டும் என வேண்டியதுண்டு. அதனால்தானோ இப்படி ஓர் ஆனந்தம் எனக்குக் கிடைக்க வைத்தார் என மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைந்தேன்.

அன்று இரவு தூங்கும்போது, ''என் பாதங்களை நேராக வை'' என்ற குரல் அசரீரியாகக் கேட்டது. காலையில் போய்ப் பார்த்தேன். ஷீரடி பாபா சிலையின் முன்பு வைக்கப்பட்டிருந்த இரு பித்தளைப் பாதங்களும் திசை மாறிக் கிடந்தன. எடுத்து சரியாக, சிலையின் பாதங்களுக்கு அருகில் நேராக வைத்தேன். அதில் 'பிஏபிஏ' (BABA) என்ற எழுத்துக்களும் பொதிந்து இருந்தன. இதனை யார் வைத்தது என விசாரித்தேன்.





பெங்களூரில் உள்ள என் மகன் சாய்ராமின் மனைவி கொண்டு வந்து கொடுத்ததாகச் சொன்னார்கள். இதுவும் ஆச்சர்யமாகவே பட்டது.

அடுத்து இதனை சாய் நண்பர்கள் அறிய வேண்டும் என எண்ணினேன். விபூதியுடன் சிவனாகவே காட்சியளிக்கும்

அருளுக்கு எல்லை ஏது?

2003ல், நானும் என் கணவரும், ஸ்வாமியின் தரிசனத்திற்காக, புட்டபர்த்தி போகவிருந்தோம். என் பெற்றோரும் எங்களுடன் வருவதாகச் சொன்னார்கள்.

என்னுடைய தந்தையின் சிறுநீரகங்கள் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தன. அவர் வாரத்துக்கு மூன்று முறை டயாலிஸிஸ் செய்து கொள்ள வேண்டிய நிலையில் இருந்தார்.

நான் அவரை, பெங்களூரில் டயாலிஸிஸ் செய்து கொண்டு, பர்த்தி வரச் சொன்னேன். ஆனால் என் தந்தையோ கேட்கவில்லை. ஸ்வாமியை தரிசனம் செய்த பிறகே, டயாலிஸ் சிகிச்சைக்குப் போகிறேன் என்று சொல்லிவிட்டார்.

மறுநாள் காலை, தரிசன வரிசையில் போய் உட்கார்ந்தோம். என் தந்தையால் நடக்கவே முடியவில்லை. உடம்பு முழுவதும் நீலமாகிவிட்டது. நாங்கள் பயந்துபோய், சூப்பர் ஸ்பெஷாலிடி மருத்துவமனைக்கு அழைத்துப் போனோம். அங்கே டாக்டர் சிவகுமாரும் கனடா நாட்டு டாக்டர் ஒருவரும் இருந்தனர். அவர்கள் பரிசோதித்துவிட்டு, ''உங்க அப்பாவின் ரத்தப் பிரிவு ஏ பாஸிடிவ் என்பதால் பெங்களூர் சென்று விடுங்கள்!'' என்று கூறினார்கள்.



ஆனால் நாங்கள், ''வேண்டாம். ஸ்வாமி பார்த்துக் கொள்வார்!'' என்று நம்பிக்கையுடன் சொன்னோம்.

ஸ்வாமியின் கிருபையால், அப்பாவை டயாலிஸிஸுக்குக் கூட்டிச் சென்றார்கள். மூன்று மணி நேரம் கழிந்தது. கண் விழித்த என்னுடைய அப்பா, சூடாக காஃபி கேட்டார். எல்லாம் நல்லபடியாக முடிந்து ஊர் திரும்பினோம்.

எங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் ''நான் அப்பாவுக்கு உடம்பு நீலமாகிவிட்டது ஸார்'' என்று ஆரம்பித்ததுமே, ''என்ன அப்படி நேர்ந்தும் உங்க அப்பா உயிருடன் இருக்காரா?'' என்று ஆச்சரியப் பட்டுப் போனார்.

கருணை தெய்வம் பாபாவின் அருளாட்சிக்கு எல்லை ஏது?

- உஷா மகேஷ்வர்,
நவி மும்பை

சிலையை போட்டோ எடுக்கச் செய்தேன்.

மறுநாள் பூஜை செய்தபோது அவ்வளவு விபூதி இடைவிடாமல் வந்ததால் தலைப் பகுதியானது, சிறியதாகவோ நகங்கியோ போயிருக்குமோ எனத் தடவிப் பார்த்தேன். எந்த மாறுதலும் இல்லை. ஆயினும் தலையில் கறுப்புக் கீறல் மட்டும் தென்பட்டது. அந்த வழியாகத்தான் விபூதி வந்திருக்கலாம் என ஊகித்தேன். எல்லாம் அவன் செயல்!

- கோபாலகிருஷ்ணன்,
திருச்சி
(முழு முகவரி தேவை)

கருணை சமுத்திரம்!

நானும், எனது பெற்றோரும் சாயி பக்தர்கள். எங்கள் குடும்பத்தில், நான் மூத்தவள். ஸ்வாமியின் அருளால், நல்ல வாழ்க்கை ஆரம்பித்தது. கண் நிறைந்த கணவர், குறைவில்லா வாழ்க்கை என, நான்கு வருடங்கள் ஓடின. குழந்தை பாக்கியம் இல்லையே என்று நினைத்து டாக்டரிடம் காண்பிக்கச் சென்றேன். போகும்போது பாபாவை நினைத்து, "ஸ்வாமி, எனக்கு மலடி என்ற பெயர் வரும்படி நீங்கள் வைக்கக் கூடாது" என்று புலம்பிக் கொண்டே வந்தேன். அடுத்த பத்தாவது மாதம், எவ்விதச் சிகிச்சையுமின்றி, என் மகள் அதுவும் பாபாவின் பிறந்த நாளான 23 நவம்பர் அன்றே பிறந்தாள். அதனால் சாயி என்ற பெயருடனேயே அவளுக்கும் பெயர் வைத்தோம்.

இதுமட்டுமின்றி எங்கள் சந்தோஷ வாழ்க்கையில் புயலாக, என் கணவருக்கு அவர் வேலை பார்க்கும் இடத்தில், தாமாகவே விருப்ப ஓய்வு வாங்கிக் கொண்டு வரும் நிலை ஏற்பட்டது. இதுவும் பாபாவின் அருளே என்று நினைத்து அவர் மேல் பாரத்தைப் போட்டு, சொந்த ஊரான சித்தூருக்கு வந்தோம். அங்கும் நிம்மதியற்ற வாழ்க்கையே மிச்சமானது.

இதற்கிடையில் திடீரென என் உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டு, மிக மோசமான நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு வந்தேன். திடீரென கழுத்துப் பகுதியில் கட்டி மாதிரி உருவாகி, அது புற்றுக்கட்டியா, வெறும் கட்டியா என்று டாக்டர்களே குழம்பி, பிறகு ஆபரேஷன் செய்தார்கள். அப்பொழுதுகூட நான் "பாபா என் வாழ்வும் சாவும் உங்கள் கையில்!" என்று தைரியமாக இருந்தேன். கான்சர் இல்லை என்று ரிசல்ட் வந்தது. நான் மெள்ள குணமடைந்தேன். மிச்ச நாட்கள் எவ்வாறு கழிந்தன என்பதை பாபா மட்டுமே அறிவார்.



இதற்கிடையில் என் கணவருக்கு பல வேலை வாய்ப்புகள் கைக்கு எட்டாமல் போயின. நான் தினமும் இரவில் ஸ்வாமி "இவ்வளவு பெரிய ஐதராபாதில், எனக்கு ஒரு இடம் காண்பியுங்கள் குழந்தையின் படிப்பும் பாதிக்காது, என் கணவருக்கும் வேலையை நீங்கள்தான் தர வேண்டும்' என்று மனமுருகி வேண்டினேன். ஸ்வாமிகள் கருணையால் நாங்கள் நினைத்த மாதிரியே ஐதராபாத்தில் வேலை கிடைத்து, இன்று என் பெண்ணின் படிப்பும் பாதிக்கப்படாமல் நல்ல நிலையில் இருக்கின்றோம்.

இதற்கும் மேல், பாபாவின் கருணை என்ற சமுத்திரத்தை அளக்க வல்ல வார்த்தைகள் எதுவும் எனக்குத் தெரியவில்லை.

- டி.எஸ்.உமாவிட்டல் ராவ்,
ஹைதராபாத் - 28

**(அடுத்த இதழில்
டி.ஆர்.சாயிமோகன்
அனுபவங்கள்)**

11 தொடர் கதை

அர்ச்சனா ஆர்த்தி முகத்தைப் பார்க்காமல் ஜன்னலுக்கு வெளியில் வெறித்தபடி தீர்மானமாகச் சொன்னாள்.

''எனக்கு எப்படியாச்சும் அவர்கிட்டேயிருந்து விவாகரத்து வாங்கிக் குடுத்துடு ஆர்த்தி. அது போதும்.''

உச்சமாக அதிர்ந்து போன ஆர்த்தி, ''என்னக்கா, விளையாடறியா? புருஷன் பொண்டாட்டிக்குள்ள சண்டை சச்சரவு சகஜம் இல்லையா? உன் கோபம் தற்காலிகமானதுன்னு நினைச்சேன். இப்படி அணுகுண்டு தூக்கிப் போடறியே?''

''நல்லா யோசிச்சிதான் இதைச் சொல்றேன் ஆர்த்தி. நான் நேசிச்ச மனோகர் இப்ப இல்லை. இப்ப இருக்கற மனோகரை என்னால நேசிக்க முடியலை. பார்த்தாலே பத்திக்கிட்டு வருது. இவர்கிட்ட இனிமே என்னால பிரியமா பேச முடியாது. பாசமா சிரிக்க முடியாது.''



பூ பூக்கும்

''இருக்கா. அவசரப்பட்டு வார்த்தைகளைக் கொட்டாதே. உனக்கு அவர்மேல இப்ப சில குறைபாடுகள் இருக்கு. அதெல்லாம் அவர் சரி செஞ்சிட்டாருன்னா அப்புறம் அவரோட சேர்ந்து வாழறதுல உனக்கு என்ன பிரச்னை? நான் உங்கிட்ட நடந்துக்கிட்டதெல்லாம் தப்புன்னு மனப்பூர்வமா மன்னிப்பு கேக்கறாருன்னு வை, அப்பக்கூட அவரை உதாசீனப்படுத்துவியா?''

''அதெல்லாம் கற்பனையில்கூட நடக்காது. நான் வெளில வந்து ரெண்டு நாளாச்சு ஆர்த்தி. நான் எங்க போனேன், ஏதாவது ஒரு இடத்துல பத்திரமா இருக்கேனான்னு அவர் தெரிஞ்சிக்க நினைச்சாரா? நான் உசிரோடதான் இருக்கேனா இல்ல செத்துப் போயிட்டேனான்னுகூட அவருக்கு அக்கறை கிடையாது. கைக் குழந்தையோட வந்திருக்கேன். ஒரு மனுஷனுக்குப் பதற வேணாம்?''

''அவரு பதறினாரா இல்லையான்னு உனக்கு எப்படித் தெரியும்?''

''என்ன பேசறே ஆர்த்தி? எங்கிட்ட செல்ஃபோன் இருக்கே. ஒரு ஃபோன் செஞ்சாரா? எவ்வளவு அழுத்தம்? எப்படியோ போகட்டும்னு என்ன ஒரு அலட்சியம்! சரி, எங்கிட்ட பேசறதுக்கு ஈகோ இடிக்குதுன்னே வையி. உன் ஃபோன் நம்பர் தெரியுமில்ல. உனக்காவது ஃபோன் செஞ்சி என்னைப் பத்தி விசாரிச்சாரா? நான் எப்படியும் உங்கிட்ட பேசுவேன்னு அவருக்குத் தெரியாதா?''

''அவரோட சூழ்நிலை என்னன்னு தெரியாதேக்கா. நீ கோபமா புறப்பட்டு வந்துட்டே. அவர் இப்ப உன்மேல கோபமா இருக்காரா இல்ல விரக்தியா இருக்காரான்னே தெரியாதே. ஒரு குற்ற உணர்ச்சி காரணமாக்கூட பேசாம இருக்கலாம்ல?''

''குற்ற உணர்ச்சியாவது வெங்காயமாவது... எல்லாம் விட்டுப் போச்சு ஆர்த்தி. இப்ப அவர் மனசுல மூர்க்கத்தனம் மட்டும்தான் இருக்கு. அந்த பார்ட்னரைப் பழி வாங்கணும்னு ஒரு வெறி மட்டும்தான் இருக்கு. இப்படிப்பட்ட ஆசாமியோட மறுபடி எப்படி சேர்ந்து வாழறது? காதலோட வாழறது வேற... கட்டாயத்தின் பேர்ல வாழறது வேற. மறுபடி என்னை அவரோட வாழச் சொன்னா அது கட்டாயத்தின் பேர்ல வாழற ஒரு எந்திர வாழ்க்கையாத்தான் இருக்கும். அது எனக்கு வேணாம் ஆர்த்தி.

எனக்கு ஒரு சின்ன வேலை சொல்லி வெச்சிருக்கேன். ரெண்டு நாள்ல போக ஆரம்பிச்சிடுவேன். பாப்பாவை நான் பாத்துக்குவேன். இந்த ஹாஸ்டல்ல மனசுவிட்டுப் பேசறதுக்கு நல்ல தோழிகள் கொஞ்சம் பேர் கிடைச்சிருக்காங்க. இந்தத் தனிமையான வாழ்க்கையில விரக்தி இருந்தாலும், ஒரு சுய்பீரமும், சுதந்திரமும் இருக்கு ஆர்த்தி.''

படபடவென்றுப் பொறிந்த தன் அக்காவை ஆறுதலாகப் பார்த்தாள். அவள் தோளில் கை வைத்தாள்.

''அக்கா, நான் உன்னைவிட வயசுல சின்னவ. நான் சொல்றதை நீ கேட்டே ஆகணும்னு கட்டாயப்படுத்தலை. ஆனா அவசரப்பட வேணாம்னு மட்டும் சொல்லத் தோணுது. ஒரு வாரம் போகட்டும். அமைதியா இரு. ஒரு வாரம் கழிச்சு நான் உன்னை வந்து பார்க்கறேன். எடுத்த முடிவுல அப்பவும் நீ உறுதியா இருந்தா... நான் கட்டாயமா நீங்க ரெண்டு பேரும் சட்டபூர்வமா பிரியறதுக்கு வேண்டிய எல்லா உதவியும் செய்றேன். சரியா?''

ஓசை!

''ஒரு வாரத்துல என்ன நடக்கப் போகுது?''

''என்ன வேணாலும் நடக்கலாம். கொஞ்சம் பொறுமையா இரேன்.''

''சரி. நீ சொல்றதுக்காக ஒரு வாரம் பொறுமையா இருக்கேன். அப்பறம்... இதெல்லாம் அம்மாவுக்குத் தெரிய வேணாம். அவங்களே பாவம் அப்பா கவலையில் இருப்பாங்க.''

அதன்பிறகு நெடுநேரம் பேசிக் கொண்டிருந்துவிட்டுப் புறப்பட்ட ஆர்த்தி, அருகில் கடைக்குச் சென்று பாப்பாவுக்கும், அக்காவுக்கும் தேவையான பல பொருள்களைப் பட்டியல் போட்டு வாங்கிக் கொண்டு திரும்பிவந்து வற்புறுத்திக் கொடுத்துவிட்டுப் புறப்பட்டாள்.

அந்த போலீஸ் ஸ்டேஷனின் லாக்கப்பில் முழங்கால்களைக் கட்டிக் கொண்டு வெறித்த பார்வையுடன் அமர்ந்திருந்தான் மனோகர்.

கம்பி வழியாக இட்லிப் பொட்டலத்தை விசினார் ஒரு கான்ஸ்டபிள்.

''ஏய்... சாப்பிடு.''

அதைத் தொடாமல் அமைதியாக இருந்தான் அவன்.

இன்ஸ்பெக்டர் ஃபோனில் பேசியபடி அவன் இட்லிப் பொட்டலத்தைத் தொடாமல் அமர்ந்திருப்பதைப் பார்த்தார். பேசிவிட்டு அவனருகில் வந்தார்.

''என்ன உண்ணாவிரதமா? எங்கிட்ட இதெல்லாம் வேணாம். உன்னை எப்படி சாப்பிட வைக்கிறதுன்னு எனக்குத் தெரியும். பாத்தா மசண்ட்டா தெரியறே... மேல கை வைக்க வேணாம்னு நினைக்கிறேன். சாப்பிடுறா!'' அவரின் அதட்டலில் வெறுத்துப் போய் பொட்டலத்தை எடுத்து நூல் பிரிக்க ஆரம்பித்தான்.

''ஆமாம், உன் சார்பா யாருக்குத் தகவல் சொல்லணும்னு கேட்டா எதுவும் சொல்ல மாட்டேங்கறியே? ஜாமீன்ல போறதா இல்லையா?''

மனோகர் பதில் எதுவும் சொல்லாமல் அமைதியாக சாப்பிடத் துவங்கினான்.

''ஆத்திரப்பட்டுப் பிரயோஜனமில்லை தம்பி. ராத்திரி கத்தியோட கொலை வெறியோட தண்ணியடிச்சிட்டு பைக்குல வந்தியே, அப்ப யோசிச்சிருக்கணும். நீ சொன்னியே, குணசேகர், அவருக்குத் தகவல் சொல்லிருக்கேன். வந்துக்கிட்டிருக்காரு. அவரு வந்து என்னை கொலை செய்ய வந்தான்னு ஒரு கம்ப்ளைண்ட் குடுத்தாருன்னா, உன் வாழ்க்கையே முடிஞ்சி போச்சு. கொலை முயற்சி பெரிய குற்றம்னு உனக்குத் தெரியாது?''

மனோகர் இட்லிகளைச் சாப்பிட்டு முடித்து அறையில் வைக்கப்பட்டிருந்த தண்ணீர் பானையிலிருந்து அலுமினிய தம்ளரில் தண்ணீர் எடுத்துக் குடித்தான்.

''என்ன தண்டனை குடுக்கும் சார் உங்க சட்டம்? தூக்குல போடுமா அதிகபட்சமா? நான் ஏற்கெனவே செத்துட்டேன். அன்பான பொண்டாட்டி, அழகான குழந்தை ரெண்டு பேரையும் பிரிஞ்சிட்டேன்யா. என்னை ஒரு குப்பைக் காகிதம் மாதிரி வீசிட்டுப் போயிட்டா. அப்பவே செத்துட்டேன். இனிமே என்ன தண்டனை குடுத்துடப் போறீங்க?''

ஸ்டேஷன் வாசலில் கார் வந்து நின்று அதிலிருந்து குணசேகர் இறங்கினான். வேகமாக உள்ளே வந்தான். லாக்கப் அறைக்குள் நின்றிருந்த இன்ஸ்பெக்டர் வெளியே அவனிடம் வந்தார்.

''குணசேகர்'' என்று கை குலுக்கி லாக்கப்பில் இருந்த மனோகரைப் பார்த்தான்



குணசேகர்.

மனோகர் அவனை நிமிர்ந்து பார்க்காமல் மீண்டும் தரையில் அமர்ந்து முழங்கால்களைக் கட்டிக் கொண்டான்.

''சொல்லுங்க சார். உங்களுக்கும் இவனுக்கும் பகை உண்டா?''

''எனக்கு இல்லை. அவனுக்கு உண்டு சார்.''

''புரியலையே...''

''வியாபாரத்துல அவனும் நானும் பார்ட்னர்ஸ். அவன் எடுத்த சில முடிவுகளால கம்பெனிக்கு நஷ்டம். அந்த நஷ்டத்துக்கு அவன்தான் பொறுப்பேத்துக்கணும்னு அவனே ஒத்துக்கிட்டு கையெழுத்துப் போட்ட ஒப்பந்தம் இருக்கு. அதுபடி கணக்குப் பார்த்து அவனுக்குச் சேர வேண்டியதை நான் செட்டில் பண்ணிட்டேன். நான் அனுசரணையோட, நேர்மையாதான் நடந்துக்கிட்டேன். ஆனா அவனுக்கு என் மேல வன்மம். பலவிதமா என்னோட பேரையும் புகழையும் கெடுக்க முயற்சி செஞ்சான். அவன் மனைவி என்னைத் தேடி வந்தப்பகூட என் பக்கத்து நியாயங்களை எடுத்துச் சொன்னேன். அவங்க புரிஞ்சிக்கிட்டாங்க. தன் புருஷன் செஞ்சதுதான் தப்புன்னு அவங்களே சொல்லிட்டுப் போனாங்க.

இதுக்கு நடுவுல என் காரை உடைக்கிறது. ஆளை வெச்சு என்னைத் தாக்க முயற்சி பண்றதுன்னு செஞ்சிக்கிட்டே இருந்தான். இப்ப அவனே என்னைக் கொல்ல வெறியோட புறப்பட்டு வந்து உங்ககிட்ட மாட்டியிருக்கான். என் சைடுலேர்ந்து எந்தத் தப்பான நடவடிக்கையும் இதுவரைக்கும் நான் எடுக்கலை சார். இப்ப நான் என்ன செய்யணும்?''

''இப்ப சொன்னதெல்லாம் ஒரு ஸ்டேட்மெண்ட்டா எழுதுங்க. இவன் இந்தக் காரணத்துக்காக என்னைக் கொலை செய்யற நோக்கத்தோட இருந்தான்னு குறிப்பிட்டு தனியா ஒரு புகார் குடுங்க. ராஸ்கல். இவனைப் பத்து வருஷம் ஜெயில்ல தள்ளிடலாம்.''

''நான் மனோகர்கிட்ட பேசலாமா?''

''பேசுங்க.''

குணசேகர் லாக்கப் அறைக்கு வெளியில் நின்று சில விநாடிகள் மனோகரை உற்றுப் பார்த்தான்.

''மனோகர்... என்னாச்சுடா உனக்கு? இப்பக்கூட எனக்கு உன்மேல ஆத்திரத்தை விட பரிதாபம்தான் அதிகமா வருது. உன் மனசாட்சிக்குத் தெரியும் நான் எந்தத் தப்பும் செய்யலை. அதே உன் மனசாட்சிக்குத் தெரியும், நீ என்ன தப்பு செஞ்சேன்னு. வறட்டுத்தனமான கோபம் உன் வாழ்க்கையையே நாசமாக்கிடும்னு உனக்குப் புரியலையா? இன்ஸ்பெக்டர் சொன்னதைக் கேட்டேயில்ல? இப்ப அவர் சொன்ன மாதிரி நான் உன்மேல புகார் குடுத்தா என்னாகும்?

''ஆதாரத்தோட, ஆயுதத்தோட பிடிச்சிருக்காங்க. கொலை செய்ய முயற்சின்னு கேஸ் போட்டு உன்னை உள்ளே தள்ளிடுவாங்க. என் மேல உள்ள வெறித்தனமான ஆத்திரத்துல, உன் வாழ்க்கையை மட்டும் இல்ல, உன் பொண்டாட்டி, குழந்தை இவங்களோட எதிர்காலத்தையும் குழி தோண்டிப் புதைக்கிறது என்ன நியாயம்? மனசுல உணர்ந்து ஸாரின்னு ஒரு வார்த்தை மட்டும் சொல்லு மனோகர். நான் உன் மேல எந்தக் கம்ப்ளைண்டும் குடுக்கலை. உன்னை விட்டுடச் சொல்றேன். சொல்லு!''

மனோகர் வெறுப்பாக குணசேகரைப் பார்த்தான்.

(தொடரும்)

குழந்தைகள் படிக்கும் அறையைத் தவிர, மீதியுள்ள இடங்களில் சி.எஃப்.எல். பல்புகளை உபயோகிக்கலாம். இதனால் கூடுதல் வெளிச்சம் கிடைப்பதுடன், மின் கட்டணமும் குறையும்.

- ரஜினி பாலசுப்பிரமணியன், சென்னை

காஃபி கலாட்டா!

வெளியே போயிருந்த என் கணவர் வீடு திரும்பியதும் சூடாக ஒரு தம்ளர் காபி கேட்டார். நானும் ஒரு தம்ளரில் சர்க்கரையைப் போட்டு, டிகாஷன் ஊற்றி பாலைச் சுட வைத்து அதில் ஊற்றி, கணவரிடம் கொடுத்தேன். அவர் அதை டபராவில் இட்டு ஆற்றினார். ஆற்றியவுடன் காபி திரிந்துவிட்டது. உடனே, அவர், ''என்ன இது? பால் கெட்டுவிட்டதா?'' என கேட்டார். ''ஐய்யய்யோ... கெட்டுவிட்டதா? நான் குடித்தபோது நன்றாக தானே இருந்தது'' என்றபடியே பால் கவரை எடுத்துக் கொண்டு கடைக்காரரிடம் ஓடினேன்.

அவரோ சோகமான என் முகத்தைப் பார்த்து வேறு ஒரு பாக்கெட் கொடுத்தார். உடனே ஓடி வந்து அவசரமாகப் பாலைக் காய்ச்சி காபி கலந்ததால் அதுவும் திரிந்துவிட்டது. என் கணவர் ஒரே டென்ஷனாகிவிட்டார். பக்கத்து வீட்டிலிருந்து பசும்பால் வாங்கி வந்து காஃபி கலந்தேன். அதுவும் திரிந்துவிட, என்னவர், ''எனக்கு காஃபியும் வேண்டாம். ஒரு மண்ணும் வேண்டாம்'' என கோபமாகச் சொல்லிவிட்டு தண்ணீர் குடிக்க சமையலறைக்குள் போனார்.

சற்று நேரத்தில் என்னைத் தேடி வந்த அவர், கையில் சிறிது சர்க்கரையைக் கொடுத்து, ''கொஞ்சம் வாயில் போட்டுப் பார்'' என கூறினார். நானும் சிறிது போட்டுப் பார்த்தால், அதில் உப்புச் சுவை தெரிந்தது. அப்போதுதான் புரிந்தது, மூணு தம்ளர் காஃபி திரிந்த கதை. அது சரி, எப்படி சர்க்கரையில் உப்பு கலந்தது என யோசித்ததும் தான் ஞாபகம் வந்தது, நேற்று நான் கடைக்கு சென்றபோது லெமன் சால்ட் வாங்கி அதை சர்க்கரை டப்பாவின் முன்பு வைத்திருந்தேன். அதை யாரோ சர்க்கரை டப்பாவில் கொட்டியுள்ளார்கள். விசாரணையைத் துவங்கினேன்.

என் மகள் ஸ்மிருதி பள்ளியிலிருந்து வந்ததும், ''ஸ்மிருதி குட்டி, சர்க்கரை டப்பா பக்கத்தில் சிறிய பொட்டலம் ஒன்று வைத்திருந்தேனே பார்த்தாயா?'' என கேட்டதுதான் தாமதம் ''என்னம்மா, சர்க்கரையை அப்படியே வைச்சா எறும்பு வந்துடுமே! நான் தான், அதை சர்க்கரை டப்பாவில் கொட்டினேன்'' என்றாள் படு கேஷுவலாக!

– கு.தேவிகுமார், திருச்சி





சிறுநீர் கசிவு பிரச்னையா?

இன்னும் ஏன் தயக்கம்?

"நீங்கள் அணுக வேண்டிய சிறப்பு மருத்துவர்

UROGYNECOLOGIST

இப்போது கோவையில்

பாலா மெடிக்கல் சென்டர் அண்டு ஆஸ்பிட்டல்,

901, திருச்சி ரோடு.

இராமநாதபுரம்,

கோயம்புத்தூர் 641 045.

0422-2323456, 2323333

தங்கள் பிரச்னையை மேற்படி மையத்திலுள்ள
முறையான பயிற்சி பெற்ற நபரிடம்
தொலைபேசியில் தெரிவித்து கவுன்சலிங்
அல்லது ஆலோசனை பெறலாம்.
ஆலோசனைக்குக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது!

இருமினாலோ,
தும்மினாலோ

சிறுநீர் கசிவு
ஏற்படுகிறதா?

"சிலிங் சிகிச்சை"

"வலியில்லாமல், இரத்தக் கசிவில்லாமல் ஒரே நாளில் வீடு திரும்புங்கள்". அமெரிக்காவில் UROGYNECOLOGY FELLOWSHIP பட்டம் முடித்த மருத்துவர்கள் உள்ள இந்தியாவின் முதல் ISO 9001:2000 Certified சிறப்பு மையம்

GUNA ASSOCIATES IN UROGYNECOLOGY & RESEARCH FOR INCONTINENCE (GAURI)

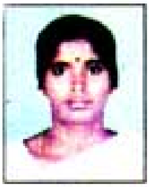
1, Crescent Park Street, T.Nagar, Chennai - 600 017. Ph : 24341055, 24322591
E-mail : gunasek@gmail.com   Web : www.urogynecology.in



திண்டுக்கல் பஸ் ஸ்டாண்டிலிருந்து 60 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது மடையப்ப நாயக்கன்பட்டி கிராமம். குஜிலியம்பாறை ஒன்றியத்தில் உள்ள இந்தக் கிராமத்தில் மொத்தமே முப்பத்தைந்து குடும்பங்கள்தான். இங்குள்ளவர்களின் பெரும்பாலான தொழில் அரிவாள், கடப்பாறை செய்வது. உடல் உழைப்புக்குப் பெயர் போன இத்தொழிலில் பெண்களும் ஈடுபட்டு வருவதுதான் ஹைலைட்!

ஊரில் எழுத்தறிவும் மிகமிகக் குறைவு. இத்தனை குறைகளையும் தாண்டி, கல்வி மற்றும் மேம்பாட்டு அமைப்பு (வீடு) சார்பில் செயல்படும் சுயஉதவிக் குழுப் பெண்கள் நிறைவோடு வாழ்கின்றனர் எனக் கேள்விப்பட்டு அங்கே சென்றோம். தொழில் பற்றி ஆர்வமாகப் பேச ஆரம்பித்தனர் நிர்மலா, பழனி

குஜிலியம்பாறையில் இருந்து 40 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது வேடசந்தூர் ஒன்றியம். 'ரியல்' தொண்டு நிறுவனத்தின் கீழ் செயல்படும் சுயஉதவிக் குழு பெண்களைச் சந்தித்தோம்.





முதலியார்பட்டி கிராமத்தில் உள்ள பள்ளிக்கூடத்தின் முன்பாக உள்ள சாணம் தெளிக்கப்பட்ட தரையில் நமக்காய்க் காத்திருந்தனர் பெண்கள். 'குடகு' மகளிர் சங்கத் தலைவி என நம்மிடம் அறிமுகப்படுத்திக்கொண்ட ஜெயலெட்சுமி பேச ஆரம்பித்தார்.

''கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக நிறுவனத்தில் இணைந்தோம். தொடர்ந்து ஏழு ஆண்டுகள் வரை, எங்களது சேமிப்பின் மூலம் சிறுகடன்கள் கொடுத்து வந்தோம். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அரசு மானியத்துடன் இரண்டரை லட்ச ரூபாய் முதலீட்டில் குழுப் பெண்கள் 14 பேரும், தலா ஒரு பசுமாடு வாங்கினோம்'' என்றார்.






''யாரிடமும்

இடையில் புகுந்த அமுதா, வெற்றிக் கதையைத் தொடர்ந்தார். ''நாங்கள் அத்தனை பேரும் சேர்ந்து ஒரு உறுதிமொழி எடுத்துக் கொண்டோம். ஒவ்வொருவரும் குறைந்தபட்சம்



ரூபாய் முதலீட்டில் இரும்புக் கம்பிகள், இரும்புத் துருத்தி, நிலக்கரி வாங்கினோம்.

கடப்பாறை செய்வதற்கு மிஷின் வேண்டும். அதனால் கையாலேயே, மாட்டுக்குக் குளம்பில் அடிக்கும் ஆணிகள், கதிர் அறுக்கும் அரிவாள்கள் செய்கிறோம். நான்கு கிலோ இரும்பில் ஆயிரம் ஆணிகள் செய்யலாம். இதை அப்படியே கரூரில் உள்ள மொத்தச் சந்தையில் கொடுத்து விடுவோம்'' என்றனர்.

இரும்புப் பெண்மணிகள்!

யம்மாள், முத்துலெட்சுமி.

''எங்களது துர்க்கையம்மன் மகளிர் குழுவில் உள்ள பன்னிரண்டு பேரும் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வீடு அமைப்பில் சேர்ந்தோம். எங்களது பாரம்பரியத் தொழிலே அரிவாள் செய்வதுதான். வீட்டு ஆம்பிளைகளுக்குத் துணையாக இரும்படித்துக் கொடுப்போம். அதையே தொழிலாகச் செய்யலாமே என நினைத்தோம். நான்கு பேர் குழுவாகச் சேர்ந்து மூன்று இடங்களில் தொழில் துவங்கினோம். மொத்தம் ஒரு லட்ச

அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டபோது ஏதோ ரொம்பச் சுலபமான வேலை போலத்



''கையேந்துவதில்லை!''

மாதம் 500 ரூபாய் வீதம் மூன்றாண்டுகளில் கடனை அடைக்க வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக மாதம் ஆயிரம் ரூபாய் வீதம் செலுத்தி ஒரே ஆண்டில் மானியத்தைத் தவிர மீதியுள்ள கடனை அடைத்து விட்டோம். எங்களின் சொந்த சேமிப்பே தற்போது ஒரு லட்சத்து இருபதாயிரம் உள்ளது. இனிமேல் கடன் வாங்க மாட்டோம்'' என்றார்.

''அப்படியென்றால் இங்கே உள்ள யாரும் வட்டிக்கு வாங்குவது இல்லையா?'' எனக் கேட்டபோது, ''குழுவில் இல்லாத பெண்கள் வெளியில் உள்ளவர்களிடம் வட்டிக்குக் கடன் வாங்குவார்கள். நாங்கள் எங்களது சேமிப்பிலிருந்து ஆரம்பத்தில் மூன்று

வட்டிக்குக் கடன் கொடுத்தோம். தொடர்ந்து வட்டியைக் குறைத்து, தற்போது ஐம்பது பைசா வட்டிதான் எங்கள் உறுப்பினர்களிடம் வசூலிக்கிறோம். இந்தப் பணத்திலிருந்து பொறியியல் படிப்புக்குக் கடன் கொடுத்துள்ளோம். ஆடுகள் வாங்கக் கடன் கொடுத்துள்ளோம். அதனால் வெளியில் யாரிடமும் கையேந்துவதில்லை'' என்றார் மாரியம்மாள்.

''அதுமட்டுமில்லை, எங்கள் வீட்டு ஆம்பிளைகள் எங்களை மதித்து நடத்துகின்றனர். அடித்துத் துன்புறுத்துவதில்லை. குடும்பத்துப் பிரச்னைகளை சங்கத்தில் வைத்துத் தீர்வு செய்கிறோம். அதுபோல சங்கத்துப் பிரச்னைகளில் ஆண்கள் தலையிடக் கூடாது எனத் தடை விதித்துள்ளோம். முன்பெல்லாம் சங்கத்துக்குச் சென்றால் பிரச்னை செய்யும் ஆண்கள், 'சங்கத்துக்கு நேரமாகிவிட்டது. சீக்கிரம் கிளம்பு' என்கின்றனர். இதுவே பெரிய சாதனைதான்'' என்கிறார் அமிர்தம். 14 மாடுகளின் மூலம் கிடைக்கும் பாலை சொஸைட்டிக்கு விற்று லாபம் பார்த்து வருகின்றனர் இப்பெண்கள். அதுபோல வீட்டு நல்லது, கெட்டதுகளிலும் முன்னின்று பங்கேற்பதை ஒரு கொள்கையாக வைத்துள்ளனர்.

தனது குழுப் பெண்களின் பேட்டியை ரசித்த ரியல் தொண்டு நிறுவன செயலாளர் பீட்டர், கூறியதாவது :

''1977ம் ஆண்டு வேடசந்தூரில் உள்ள குடகனாறு அணை உடைந்து ஊருக்குள் வெள்ளம் புகுந்தது. அப்போது சென்னையைச் சேர்ந்த கத்தோலிக்க மாணவர்களுடன் இணைந்து புனரமைப்புப் பணியில் ஈடுபட்டோம். அவர்களுக்கு அடிப்படை சுகாதாரம், குடியிருப்பு வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தோம். 1978ம் ஆண்டு 'ரியல்' என்ற பெயரில் பதிவு செய்து பணியில் ஈடுபட்டோம். அதை மக்கள் இயக்கமாக மாற்றும் வகையில் ஊரைமுற்றோர் மறு



தெரிந்தது. ஆனால் சிறுகூரை கொட்டகைக்குள் கனன்று வரும் நிலக்கரியில் இரும்புக் கம்பியை நுழைத்து, கொதிக்கும் சூட்டுடன் சுத்தியில் தட்டித் தட்டி, கம்பியின் இரு பக்கத்தை உடைத்து கூர்மையான ஆணியை உருவாக்கிய போது மனது கனத்தது. நிலக்கரியிலிருந்து எழும் சாம்பல் ஒரு புறம், வெப்பம் மறுபுறம், சுத்தியால் தட்டும் சத்தம் ஒரு புறம் சூழ, வயிற்றுப் பாட்டுக்காய் அவர்கள் படும் பாடு புரிந்தது.

''கை வலிக்கலையா?''

''கை வலிக்கும்; நெருப்பு சுடும். இதெல்லாம் பார்த்தா சோறு சாப்பிட முடியுமா? எங்களால காடு, கரைக்குப் போய் வேலை பார்க்க முடியாது. மாசத்துல இருபது நாள் வேலை பார்ப்போம். ஒரு நாளைக்கு நூறு ரூபாய் கிடைக்குது. குழுவில

உள்ளவங்க குடும்பத்துல யாரும் தண்ணி போடறதில்லை. கிடைக்கிற வருமானத்தை வைச்சு நிம்மதியா இருக்கோம்'' என்றனர் கோரஸாக.

தொழில் செய்யும்போது போட்டோ எடுப்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாத பெண்கள், சிரிக்கச் சொல்லி கேட்டதும், நாணிக் கோணி நின்றனர்.

''இந்தக் கிராமத்தை எப்படித் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?'' என வீடு அமைப்பின் செயல் இயக்குநர் ராதாவிடம் கேட்டோம்.

''நாங்கள் முதலில் திருச்சியில்தான் செயல்பட்டு வந்தோம். 1987ல் ஆரம்பித்து, 89களில் இருநூறு கிராமங்களில் குடி தண்ணீர் பம்பு அமைத்தும், ஆயிரம் குடி தண்ணீர் பம்புகளை சரிசெய்தும் கொடுத்தோம். குஜிலியம்பாறையில் 93களில் ஊனமுற்றோருக்கான குழுவை ஆரம்பித்தோம். இங்கு மிகவும் பிற்படுத்தப்பட்டவர்கள் மற்றும் பிற்படுத்தப்பட்டவர்கள்தான் உள்ளனர். தற்போது இங்கு மட்டும் 600 குழுக்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. முத்தனம்பட்டி கிராமத்தில் 1000 ஹெக்டேர் நிலத்தில், நபார்டு வங்கி உதவியுடன் நிலத்தடி நீர் மேம்பாட்டுத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்தி வருகிறோம். கரிக்காலிபட்டி பஞ்சாயத்துக்குட்பட்ட கோமாட்டிபட்டி கிராமத்தில் 100% சுத்தமான குடிதண்ணீருக்கு ஏற்பாடு செய்துள்ளோம்.'' தமிழகத்தில் மகளிர்



திட்டம் துவங்குவதற்கு முன்பாகவே பாரத ஸ்டேட் வங்கியுடன் இணைந்து மகளிர் குழுக்களுக்கான சேமிப்பைத் துவங்கியுள்ளதை பெருமையாகக் கூறும் ராதா, மத்திய அரசுப் பணியிலிருந்து விலகி, மக்கள் சேவைக்காக தொண்டு நிறுவனத்தை ஆரம்பித்துள்ளார். ●

வாழ்வு, உரிமைகள், குடிதண்ணீர், சுகாதாரம், பெண்கள் முன்னேற்றம் விவசாயத்தில் தரிசு நிலம் மேம்பாடு, குழந்தைத் திருமணம் ஒழிப்பு என பல்வேறு மட்டங்களில் பணிபுரிந்து வருகிறோம்.

வேடசந்தூர் மற்றும் குஜிலியம்பாறை ஒன்றியங்களில் சுயஉதவிக் குழுக்களை இணைத்துள்ளோம். மேலும் விவசாயக் கூலிகளை இணைத்து 45 ஆண் சுயஉதவிக் குழுக்களை அமைத்துள்ளோம். இயற்கை பண்ணையத்தின் அவசியத்தை எடுத்துக்கூறி 200 விவசாயிகளை இணைத்து 400 ஏக்கர் பரப்பளவில் இயற்கை விளைவிப்பை ஊக்கப்படுத்தி வருகிறோம். மேலும் 300 விவசாயிகளை இணைத்து வேளாண் காடு வளர்ப்பில் ஈடுபடுத்தி வருகிறோம்.

நாகை மாவட்டத்தில் சுனாமி மறுவாழ்வுப் பணிகளை இன்று வரை செய்து வருகிறோம். அங்குள்ள 20 கிராமங்களில் 20 மையங்களை அமைத்து, அவர்களின் அடிப்படை வசதிக்காக உதவியும் செய்து வருகிறோம்'' என்றார் பீட்டர்.

- எம்.எம்.ஜெயலெட்சுமி,
மதுரை

(வீறு நடை தொடரும்)



திருக்குறளுக்கு இசை!

'திருக்குறளுக்கு இசை அமைக்க வேண்டும்' என்று ஆஸ்கார் விருது பெற்ற கையோடு தன் ஆசையை வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார் இசையமைப்பாளர் ஏ.ஆர்.ரஹ்மான். ஆனால், அதை முன்கூட்டியே செயல்படுத்தியுள்ளது, அபிராமி ரெகார்டிங்க் நிறுவனம். சேலத்துக்காரர்களான இவர்கள் பல்லாண்டுகளாக தமிழ் பக்திப் பாடல்களை கேசட்டாகவும் சி.டி.யாகவும் வெளியிட்டு வருகிறார்கள். அவர்களது லேட்டஸ்ட் முயற்சி தான் திருக்குறளுக்கு இசையமைப்பு!

''திருக்குறள் ஓர் உலகப் பொதுமறை; அதில் இல்லாத விஷயங்களே இல்லை'' என்கிற பெருமைகள் எல்லாம் ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், 'அது ஒரு பாடப் புத்தக சமாச்சாரம். மனப்பாடம் செய்து பரீட்சையில் எழுதினால் மார்க் கிடைக்கும்' என்பதுதான் என்று பல இளைய தலைமுறையினரும் நினைக்கிறார்கள். அதை உடைத்து, இசை வடிவில் அந்த அரிய பொக்கிஷத்தை, தமிழ் மக்களுக்கு வழங்க வேண்டும் என்கிற எண்ணம் எங்களுக்கு பல ஆண்டுகளாக இருந்து வந்தது. அதற்கு செயல் வடிவம் கொடுக்க ஒன்பது மாதங்கள் நாங்கள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது'' என்கிறார்கள் அபிராமி ரெகார்டிங் நிறுவனத்தின் ராஜேந்திரனும், அவரது மகன் சதீஷும்.

''மிகவும் பிரபலமான கல்யாணி, ரேவதி, சாருகேசி, நாட்டை, சிந்து பைரவி, ரஞ்சனி, சிவ ரஞ்சனி, அமிர்த வர்ஷனி என்று சுமார் முப்பது ராகங்களைப் பயன்படுத்தி 1330 திருக்குறளுக்கும் இசையமைத்திருக்கிறேன். இது ஒரு சவாலான பணி என்றாலும் மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் செய்ததால் எனக்குக் கிடைத்த ஆத்ம திருப்தி அலாதியானது'' என்கிறார் இசையமைப்பாளர் டி.வி.ரமணி.

அறத்துப்பாலுக்கும், இன்பத்துப்பாலுக்கும் தலா ஒன்று, பொருட்பாலுக்கு இரண்டு என்று மொத்தம் நான்கு சி.டி.க்களில் அத்தனை குறள்களையும் இனிய குரலில் பாடி இருக்கிறார்கள் சைந்தவி, மஹதி, டி.எல்.மகராஜன், பிரபாகர் ஆகிய நால்வரும்.

ஒவ்வொரு குறளையும் இரண்டு முறை பாடியபின், தமிழ் ஆசிரியர் தமிழ்ப்பிரியனின் எளிய விளக்கம் தரப்பட்டிருக்கிறது. ஆண் குரலில் திருக்குறள் என்றால் பெண் குரலில் விளக்க உரை என்ற ஃபார்முலா சி.டி.க்கு சுவை கூட்டுகிறது.

''நாலு சி.டி.க்கள், விளக்க உரைப் புத்தகம் அனைத்தும் கொண்ட பேக்கின் விலை ரூ.500. சினிமா பாட்டு போல உடனடியாக ஆயிரக்கணக்கில் விற்று, லாபம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதல்ல எங்கள் நோக்கம். நீண்ட காலத்துக்கு நிற்கும் நிதானமான விற்பனைதான் எங்கள் லட்சியம். இந்த எம்.பி. 3 சி.டி.க்களை கம்ப்யூட்டரிலும், சி.டி. பிளேயரிலும் கேட்டு ரசிக்கலாம்'' என்கிறார் சதீஷ்.

– மானஸா

புதுமை



கோடைக்காலம் ஆரம்பித்து விட்டது. தாகத்தைக் கட்டுப்படுத்த தண்ணீர் மட்டும் போதுமா? தயிர், மோர் முதலியவற்றையும் பருக வேண்டியது அவசியமாகிறது. இதோ தயிர், மோரின் மருத்துவ குணங்கள்.

பாலை விடத் தயிரும் அதனைவிட மோரும் உடலுக்கு நன்மை பயப்பவை. தயிரோ, மோரோ இன்றி நம் உணவைப் பூர்த்தி செய்வது நல்லதல்ல. தயிர் சாதத்துக்கு இன்னொரு பெயர் அன்னபூரணி.

தயிரின் மருத்துவக் குணம் : பசியைத் தூண்டும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். குமட்டல் வாந்தி நீங்கும். சீரணமின்மையைப் போக்கும். பேதியைக் கட்டுப்படுத்தும். மஞ்சள் காமாலையைக் குணப்படுத்தும்.

தயிரில் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைய உள்ளது. எனவே இச்சத்துப் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் அனைத்துக் கோளாறுகளுக்கும் தயிர் நல்லது.

சருமம் பளபளக்கவும், சூரிய வெப்பத்தினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கவும் தயிர் அல்லது மோரை உடலில் பூசிக் குளித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் வியக்குமளவுக்கு முகமும் உடலும் மினுக்கும்.

தலைமுடி மிருதுவாக நீளமாக ஆரோக்கியமாகத் தயிரைவிடச் சிறந்தது எது? தயிரை, மயிர்க்கால்களில் படும்படி நன்றாகத் தேய்த்துக் குளியுங்கள். சுமார் 20 நிமிடங்கள் ஊறிய பின்னர் குளித்தால்



ஒன்ஸ்மோர்!

பொடுகு ஒழியும். தூக்கமின்மைக்கும் தலைச்சூட்டுக்கும்கூட தயிர்க் குளியல் நல்லது.

தயிரில் சிறிது கடலை மாவு கலந்து பூசி, அரைமணி ஊறியபிறகு முகத்தைக் கழுவுங்கள். தினமும் செய்து வந்தால் முகப்பருக்கள் மறையும்.

கால்கள் சோர்ந்து விட்டனவா? தயிருடன் சிறிது வினிகர் கலந்து கால்மீது தடவுங்கள். புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். கால்கள் வலுப்பெறவும், புத்துணர்வு பெறவும் தொடர்ந்து பாதம், கணுக்கால், குதிகால் ஆகிய பகுதிகளில் தயிரை நன்கு தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

தயிருடன் கறுப்பு மிளகு கலந்து உண்டால் பாம்புக்கடி விஷம் முறியும்.

மோர்

மென்மையானதும், எளிதில் செரிக்கக் கூடியதுமான மோர், பூமியின் அமிர்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உடலிலுள்ள நச்சுக்களை நீக்கி, உடலுக்கு ஊட்டமும், பொலிவும் தருவதில் மோருக்கு இணையாக வேறு உணவில்லை.

பாலிலிருந்து எடுக்கப்படுவதுதான் என்றாலும், மோரின் மருத்துவப் பயன்கள் பாலிலிருந்தும் வேறுபடுகின்றன. மோரை உருவாக்க, பசும்பாலைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. முக்கால் பங்கு தயிருடன், கால் பங்கு தண்ணீர் கலந்து மோரை உருவாக்குவதே நல்ல பலனைத் தரும். புளிக்கும் தயிரிலிருந்து மோரை உண்டாக்கக்கூடாது. ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு முறை மோரைப் புதிதாகத் தயாரித்தே பயன்படுத்த வேண்டும்.

பண்டைக்கால மருத்துவ நூலான 'பாவா பிரகாஷ்', மோரை உட்கொள்பவர் நோய்களினின்றும் வெகுதூரம் விலகி நிற்பவராகிறார் என்று கூறுகிறது.

வாயுவினால் ஏற்பட்ட வயிற்று எரிச்சலை, பசுமோர் தணித்துக் குளிர்ச்சியாக்குகிறது. பித்தம், கபம் - வாதக் கோளாறுகள் நீக்குகிறது. எண்ணெய், பொரித்த உணவு வகைகள், இனிப்பு வகைகள், மற்றும் கடினமான உணவை உட்கொண்டுவிட்டால் செரிமானத்திற்கு மோர் உதவுகிறது.

மக்னீசியம், பொட்டாசியம், குளோரின், கந்தகம், வைட்டமின் பி2 மோரில் நிறைய உள்ள மோர், தயிரை 'ஒன்ஸ்மோர்' கேட்டுச் சாப்பிடுங்க!

- எஸ்.ராஜகுமார், சென்னை



பிளாஸ்டிக் தட்டு, பை வேண்டாமே!

சுமங்கலிகளுக்கு பிளாஸ்டிக் தட்டு, பைகளில் தாம்பூலம் போட்டுத் தருவது இன்றைய ஃபேஷனாக இருந்தாலும், பிளாஸ்டிக் எவர்சில்வர் போன்ற பொருட்களுக்கு ஊடுரும் சக்தி கிடையாது. கடவுளுக்குப் படைத்தாலும், பெண்களுக்குக் கொடுத்தாலும் திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் கைகளின் வழியே பரஸ்பரம் ஊடுருவ வேண்டும். எனவே மூங்கில் தட்டு, சிறுகூடை, இல்லாவிட்டால் எளிய காகிதப் பை அல்லது சணல் பைகளில் போட்டுத் தருவது நல்லது!

- எம்.பானுமதி, திருச்சி

கொஞ்சம் மாத்திக்குங்க!

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் பல துறைகளிலும் மேம்பட்டு நிற்கின்றனர். இதில் ஏதும் சந்தேகமில்லை. ஆனால் அவர்கள் பொது இடங்களில் நடந்து கொள்ளும் முறையும், பேசும் பேச்சுகளையும் கேட்கும்போது, கற்காலம் நோக்கிச் செல்கிறார்களோ என்று சந்தேகமாக இருக்கிறது.

ஆண், பெண் இருவருமே ரொம்ப இயல்பாக, ''சீ! நாயே இங்கவா', 'சனியனே! பேசாம இரு' என்று பேசுகிறார்கள். திட்டும்போது பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள், இன்று சகஜமாக, அன்பின் மிகுதியால் பேசப் படுகின்றன. நமக்குத்தான் கேட்க கஷ்டமாக இருக்கிறது.

சில வருடங்களுக்கு முன் எங்கள் மகளிர் மன்ற கூட்டத்தின்போது எல்லோருக்கும் குளிர்பானம் தந்தோம். பிளாஸ்டிக் உபயோகம் நான் விரும்பாத ஒன்று. எனவே நான், எச்சில் படாமல் குடித்தவரிடமிருந்து டம்ளரைப் பெற்று அதிலேயே எனக்கும் தரும்படி கூறினேன்.

உடனே பானம் தந்து கொண்டிருந்த பத்தொன்பது வயது பெண் ''சீ! கஞ்சப் பிசினாரி நாயே!'' என்று என்னைப் பார்த்துக் கூறினாள். இருபது, அறுபதைப் பார்த்துப் பேசும் பேச்சா, இது? நான் நிமிர்ந்து பார்த்துவிட்டு, பேசாமல் இருந்தேன். அந்தப் பெண் 'ஸாரி!' கூடக் கேட்காமல் அகன்றுவிட்டாள். நண்பர்களோடு பேசிப்பேசி, இளைஞர்கள், அள்ள முடியாத வார்த்தைகளை சூழ்நிலை அறியாது பேசிவிடுகிறார்கள்.



பொது இடமானாலும், உரத்த குரலில் பேசுவது, சாலையின் நடுவில் போக்குவரத்து இடைஞ்சல் பற்றி கவலையே இல்லாமல் செல்ஃபோனில் பேசிக் கொண்டு நிற்பது, என இளைஞர்களிடையே, சிவிக் சென்ஸ் ரொம்பவே குறைந்து விட்டது.

இவற்றையெல்லாம் மாற்றிக்கொண்டு, இளைய சமுதாயம் சிறப்பாக வர வேண்டும் என்று ஆசைப் படுகிறேன்.

- உமா நடராஜ்,
சென்னை - 61

வாசகி ஆதங்கம்

வாசகியரின் 'பளீர்' கேள்விகளுக்கு இயக்குநர் ராஜேஷ் தந்த 'பளிச்' பதில்கள்!



• இயல்பாகவே நீங்க ஜாலி ஆசாமியா?

- ஆர்.அம்பிகா, மதுரை

இல்லை... ஜ்...ஜ்...ஜ்... ஜாலி ஆசாமி!

• இரண்டு ஆஸ்கார் விருது பெற்றுள்ள ஏ.ஆர்.ரஹ்மான் பற்றி?

- சண்முகத்தாய் செல்லையா, சாத்தூர்

இந்தியர்களின் கனவை பலிக்க வைத்ததோடு நம் அனைவருக்கும் புதிய பாதையை அமைத்துள்ளார்.

• வளரும், வளரத் துடிக்கும் புது இயக்குநர்களுக்கு, தங்களுடைய டிப்ஸ் என்ன?

- விஜி ஸ்ரீதர், அஸ்தினாபுரம், சென்னை

வளர்ந்து வரும் புதிய இயக்குநர்கள் தங்கள் கதை மீது நம்பிக்கை வைத்து உழைத்தாலே போதும்.

• சிவசக்தி சார், சாரி ராஜேஷ் சார். (மனகல பதிஞ்சுடுச்சு உங்க டைட்டில்) மங்கையர் மலர் வாசகியரான எங்களுக்கும் உங்கப் படத்தில நடிக்க ஒரு சான்ஸ் கொடுங்களேன். என்ன நான் சொல்றது?

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை

நீங்க நடிக்க முயற்சி செய்யுங்களேன். என்ன நான் சொல்றது?

• தாங்கள் இயக்குநராக வராவிட்டால், என்ன செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்?

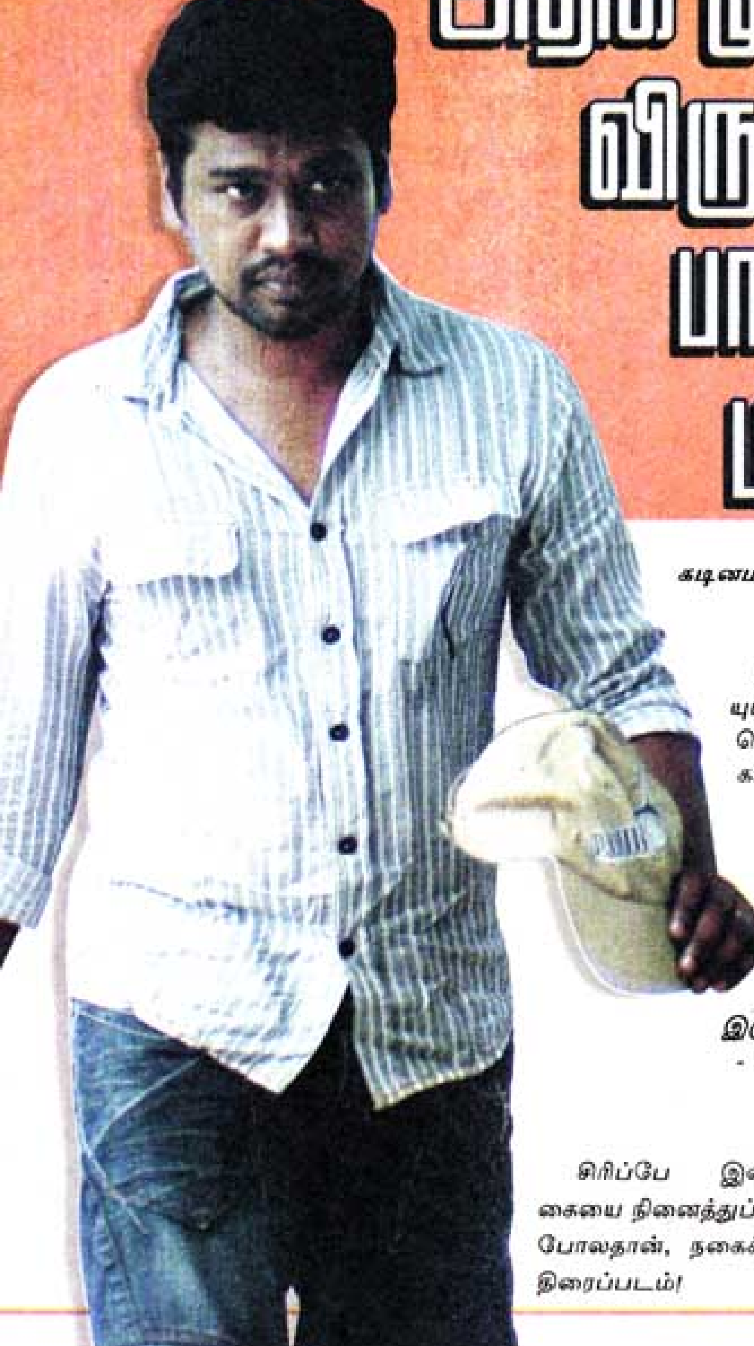
- எம்.அம்புஜம் முராரி, சேலம்

இயக்குநராக முயற்சி செய்து கொண் டிருப்பேன்.

• பட இயக்குநர் பணி மிகவும்

பெப்பர் பாப்கார்ன்

அதிக முறை விரும்பிப் பார்த்த படம்?



கடினமானதா?

- ந.முராரி,
சேலம்

எந்தப் பணியையும் ரசித்து செய்தால் எதுவும் கடினமில்லை.

● நகைச்சுவைக் காட்சிகளே திரைப்படத்தில் இல்லாவிட்டால் எப்படி இருக்கும்?

- என். காசிதாஸ்,
ஆர்.எம்.எஸ்.,
சிதம்பரம்

சிரிப்பே இல்லாத வாழ்க்கையை நினைத்துப் பாருங்கள்; அது போலதான், நகைச்சுவை இல்லாத திரைப்படம்!



அடுத்த 'பெப்பர் பாப்கார்னில்' அனுஹாசன் பதிலளிக்கிறார். வாசகியர் ஜாலி கேள்விகளை அனுப்பலாம்!

● *திரையுலகில் நீங்கள் குருவாக மதிக்கும் நபர்?*

- ப.கோபிபச்சமுத்து, கிருஷ்ணகிரி

மணிரத்னம்.

● *நீங்கள் அதிக முறை விரும்பிப் பார்த்த படம் எது?*

- மு.ரா.பாலாஜி, கர்நாடக மாநிலம்

எம்.ஜி.ஆரின் 'அன்பே வா!'

● *ஒரு படத்தின் வெற்றி - தோல்விக்கு யாரெல்லாம் காரணமாகிறார்கள்?*

- ஆர்.வித்யாலட்சுமி, கோவில்பட்டி

வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் இயக்குநரே காரணம்.

● *உங்களுடைய திரையுலக குருநாதர் யார்?*

- எம்.ஜி.செல்வினா, சென்னை

எஸ்.ஏ. சந்திரசேகர்

● *'சிவா மனசுல சக்தி'யை இயக்கிய ராஜேஷ் அவர்களே... உங்க மனசுல இருக்கிற சக்தி யாரு? உண்மையைச் சொல்லுங்க?*

- பா.பனிமலர், மதுரை

சக்திதான், ஏன்னா என்னோட மனைவி பேரு சக்தி!

● *நான் கடவுள்?*

- கே.எஸ்.சுபாகனி, கன்னியாகுமரி

'நான் கடவுள்' தமிழ் திரைப்படங்களை, இந்திய அளவில் மட்டுமல்ல, உலக அளவில் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கும்.

● *இன்றைய இளைஞர்களுக்குத் தாங்கள் கூறும் அறிவுரை?*

- எஸ்.ராஜலட்சுமி, சேலம்

எதை செய்தாலும் தன்னம்பிக்கையுடன் செய்யுங்கள்.

● *ஹலோ, இயக்குநர் ஸார். 'சிவா மனசுல சக்தி' படத்தில் உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த காட்சி எது?*

- ஜே.சி.ஜெரினா காந்த், ஆலந்தூர், சென்னை

ஹீரோயின் காதலை சொல்லும் காட்சி.

● *திரைப்பட டைரக்ஷன் துறையில் நம்பர் ஒன் ஆக பெண்களால் வர முடியவில்லையே... ஏன்?*

- உமா மோகன்தாஸ், திண்டுக்கல்

இப்போது நிலைமை மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. கூடிய விரைவில் நிறைய பெண்களை எதிர்பார்க்கலாம்.

● *'சிவா மனசுல சக்தி' படத்தைப் பற்றி அதன் இயக்குநரா என்ன நினைக்கிறீங்க? ஒரு சராசரி ரசிகனா என்ன நினைக்கிறீங்க?*

- அகிலா, தேனி

இயக்குநரா-''இன்னும் நல்லா பண்ணியிருக்கலாம!'' ரசிகனா - 'நல்லாவே இருக்கு!'.



ரூ. 5,000 பரிசு ஆன்மிகப் போட்டி–2 பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1. ஆர்.தாமரைச்செல்வி, நாகப்பட்டிணம்
2. பி.சுப்புலட்சுமி, ஈரோடு
3. கே.ராஜேஸ்வரிகபாலி, சென்னை
4. மீனா முருகன், நாகர்கோயில்
5. காமேஸ்வரி கண்ணன், மதுரை
6. ஆர்.சிவகாமி தியாகராஜன், சென்னை
7. ஆர்எம்.தனலெட்சுமி, மதுரை
8. ஆர்.புஷ்பவல்லி, விழுப்புரம்
9. வி.கிருஷ்ணவேணி, மயிலாடுதுறை
10. ஆர்.வசந்தி, ஹைதராபாத்
11. ஏ.ஆர்.உஷா, பெங்களூர்
12. என்.உஷாதேவி, மதுரை
13. சி.தேவசுந்தரி, ஏர்ணாவூர்
14. எஸ்.மீரா, திருநெல்வேலி
15. வி.சங்கரானந்தம், திருவண்ணாமலை
16. எம்.மதுராம்பாள், கும்பகோணம்
17. த.ராஜலட்சுமி, திருச்சி
18. எஸ்.மோகனா, கும்பகோணம்
19. எம்.சேதுபாய், கோயம்புத்தூர்
20. டி.பத்மா, திருநெல்வேலி

மார்ச் 2009ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி–2 விடைகள்

1. பகவதி காமாட்சி, 2.தெற்கு, 3.கஜேந்திரன், 4.பீஷ்மர், 5.கால் மாற்றி ஆடியது, 6.நந்தி, 7.கொனாரக், 8.பிள்ளையார்பட்டி, 9.கண்ணப்பர், 10.திருவண்ணாமலை

தழையத் தழைய தாலி
மினுமினுக்க மஞ்சள்
மங்கலமாய் நெற்றியில் சிவப்பு
தோள் சாய்ந்திடும் கணவன்
விரல் பிடித்திடும் மழலை
கால் நீட்டி ஓய்ந்திட வீடு
தினம் தேடிடும் உறவுகள்
ஏனோ... விழியோரம் கண்ணீ
"இன்னுமா கண்ணீர்" என வினவிட
தன் சுயம் விற்று பெற்ற
அடையாளங்கள் இவை என்கிறாள்.
தன்னைத் தொலைந்து பெற்ற
நிழலே இவையென்கிறாள்
உலர்ந்து போன கண்ணீரோடு.

- ஜூலியட் ராஜ், நெய்வேலி

இன்னுமா கண்ணீர்?

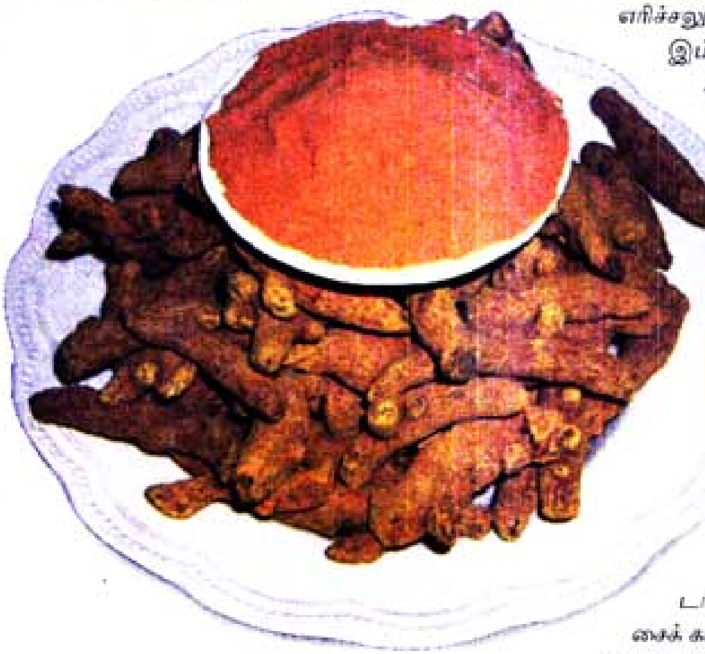


மஞ்சள்

கோடை வந்தாலே, சருமப் பிரச்னைகளும் வந்தாச்சு என்று அர்த்தம். பிரபல காஸ்மடாலஜிஸ்டும் ஸ்டான்லி மருத்துவக் கல்லூரிப் பேராசிரியருமான டாக்டர் ஜி.ஆர்.ரத்னவேல் தரும் சருமப் பாதுகாப்பு டிப்ஸ் இதோ :

கோடைக்காலத்தில் வியர்க்குரு தொல்லை தாங்கலையே டாக்டர்?

பொதுவா சருமத்தில் வியர்வை வெளியேறுகிற துவாரங்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் வியர்க்குரு வரும். சூரிய வெப்பத்தில் உள்ள அல்ட்ரா வயலட் கதிர்கள் சருமத்தை பாதித்து, வியர்வைத் துவாரங்களை அடைக்கும். சில சமயம் ஒருவித கிருமி சருமத்துக்குள் புகுந்து சருமத்தை பாதிக்கும். அதனாலும் வியர்குரு வரும்.



இதை எப்படி தடுக்கலாம்?

காற்றோட்டமான இடங்களிலேயே கூடுமானவரை இருக்கணும். கேலமின் லோஷன் போடலாம். ஸன்ஸ்க்ரீனர்ஸ் கடைகளில் கிடைக்கும். அதை உபயோகப்படுத்தலாம்.

SPF அதாவது Sun Protector Factor 15க்கு மேல் இருக்கிறதைப் பயன்படுத்துங்க. விட்டமின் சி மாத்திரையும் நல்ல பலனளிக்கும்.

கோடையில், பரவலாகத் தாக்கும் சரும நோய் என்ன?

ஃபங்கஸ் எனப்படும் ஒரு வகை தேமல்; படர்தாமரை போல விரிந்து பரவி, எரிச்சலும் அருவருப்பும் தரும் இம்சை அது. வியர்வை, அதிக வெப்பம், உராய்வு காற்றோட்டம் இல்லாத இடத்தில் அடைபடுவது போன்றவை இந்த ஃபங்கஸ் வரக் காரணம். இதற்கு ஆன்ட்டி ஃபங்கஸ் பவுடர் பயன்படுத்தினால் பூஞ்சைக் காளான் தொல்லை நீங்கும்.

வியர்வைக்குருவைத் தடுக்கிற பவுடர்கள் சந்தையில் கிடைக்கிறதே...

இல்லை; அவையெல்லாம் வியர்வைத் துவாரங்களை அடைத்து மேலும் வியர்க்குரு உருவாகக் காரணமாகின்றன. இரு வேளை, தினமும் சுத்தமாகக் குளிர்நீரில் குளித்தாலே போதும்.

சிலருக்கு வெயிலில் போனாலே சரும அலர்ஜி வந்து விடுகிறதே.

சூரியனில் உள்ள அல்ட்ரா வயலட் பி-கதிர்களின் தாக்கத்தால் இது ஏற்படு

கிறது. காலை பதினொரு மணியில் இருந்து இரண்டு மணி வரை வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் போது அல்ட்ரா வயலட் பி-கதிர்களின் தாக்கமும் அதிகமா யிருக்கும். இதன் காரணமாக கைகளின் மேற்புறம், கழுத்து, கன்னம் போன்ற இடங்களில் சின்னச் சின்ன கொப்புளங்கள் வெடிக்கும். இதற்கு ஒரே நிவாரணம் ஸன் ஸ்க்ரீனர் போட்டுக் கொண்டு வெளியே செல்வதுதான். இதை மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை அப்ளை செய்யணும். அப்போது தான் பலனிருக்கும்.

அம்மை நோயைப் பற்றிச் சொல்லுங்க டாக்டர்?



தேய்ச்சுக் குளிக்காதீங்க!

இது ஒரு வித வைரஸால் ஏற்படும் நோய். தாமரை இலைமேல் இருக்கும் நீர்த்துளிபோல சிவப்பாய் முத்து முத்தாக சருமத்தில் தோன்றும். தொண்டை வலியுடன் கூடிய காய்ச்சல் ஏற்படும். ஏ-சைக்ளோவின் மாத்திரையை ஐந்து நாட்கள் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கூடவே நல்ல ஓய்வும் தேவை.

கோடைக்கால சரும நோய்கள் வராமல் தடுப்பது எப்படி டாக்டர்?

சரும அலர்ஜி உள்ளவர்கள் மெடிகேடட் சோப்பைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. மஞ்சள் வெயிலை உள்வாங்கும் தன்மை உடையது. அதனால், மஞ்சள், சந்தனம் போன்றவையும் பயன்படுத்த வேண்டாம். அது தவிர மஞ்சள், சந்தனம் கலந்த சோப்புகளும் வேண்டாம். அதிலிருக்கும் சில வேதியியல் பொருட்கள் கோடையில் சருமத்துக்கு உகந்தவை அல்ல! கூடவே டியோடிரண்ட் ஏஸ்ட் ரின்ஜன்ட், இவற்றையும் தவிர்த்துடுங்க. நிறைய தண்ணீர் குடியுங்க. தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய், எலுமிச்சம் சாறு சேர்த்துங்குங்க. தர்பூஸ் பழத்தில் வெள்ளைப் பகுதியை எறிந்து விடுகிறோம். ஆனால் அதில் தான் 92% நீர்ச்சத்து இருக்கிறது!



* ஜி.ஆர்.ரத்னவேல்

தொகுப்பு :

பத்மினி பட்டாபிராமன்

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

அடுத்த இதழில்...



உங்கள் அபிமான குட்டி புக்கில் கோடை 64!

குளுகுளு கோடை சிறப்பிதழ்!





கூல் கூல் ஃபலூடாவை வீட்டிலேயே செய்து அசத்தலாமே!



இந்திரா சௌந்தர்ராஜன் எழுதும்

செலவில்லாத சந்தோஷங்கள்!

யூத் சிறுகதை



உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
தலைமுறை தலைமுறையாக

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் ஸின்த்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. ஸின்த்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே ஸின்த்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.



மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்

Orchard # GCPMSOCN 11x7/8

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 - Registered as a Newspaper in Srilanka

த்தகம்-2 என்றும் உங்களுடன் ஏப்ரல் 2009

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்



பயனடைந்தவர்களின் பாராட்டு!



வணக்கம்!

என் தம்பியின் பெண், வசந்திக்கு வரன் தேடி எட்டு மாதங்களாகப் பட்ட கஷ்டம், வீண் போகாதபடி, மங்கையர் மலர்தான் கை கொடுத்தது. ஆகஸ்ட் மாத இதழில் வெளிவந்திருந்த விளம்பரம் ஒன்று, அவளுக்கு மிகவும் பொருத்தமாக அமைந்தது.

பெண் இருப்பதோ திருப்பதியில் மாப்பிள்ளை கிடைத்ததோ மாம்பலத்தில். அருமையான மாப்பிள்ளை மங்கையர் மலர் மூலம் கிடைத்ததற்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

திருமணம், ஜனவரி 2ம் தேதி திருப்பதியில் நடைபெற்றது. வரன் தேடுபவர்களுக்குப் பக்கபலமாக இருக்கும் மங்கையர் மலரின் சேவை, தொடர, மேன்மேலும் வளர, வாழ்த்துகிறோம்.

அகல்யா ஸ்வாமிநாதன்,
ஜெய்ஹிந்த்புரம்,
மதுரை - 11



❋ வசந்தி - கார்த்திக்

இதேபோல் மங்கையர் மலரின் திருமண விளம்பரம் மூலம் இணைந்த மணமக்களின் புகைப்படங்களை வரவேற்கிறோம்.

கூடவே, 2008ம் ஆண்டில் விளம்பரம் வெளிவந்த மாதம், விவரங்களுடன், திருமண மலர் பற்றிய தங்களின் கருத்துக்களையும் எழுதி அனுப்பலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள தொலைபேசி எண்கள் :
4343 8866 / 4343 8888

வரவேற்கிறோம்!



திருமணம் விரைவில் நடைபெற...

எளிய பரிகாரம் : புத்தம் புதிய சிவப்பு நிற நூல் சேலையை வாங்கவும். அதன் முந்தானைக்கு மஞ்சள், குங்குமம் பொட்டு வைக்கவும். முந்தானையின் நூலை, எடுத்து, திரியாகத் திரிக்கவும். தினசரி அதிகாலை, நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, காளிகாம்பாள் படத்துக்கு முன் வடக்கு திசை நோக்கி, விளக்கேற்றி வரவும். திருமணம் நிச்சயமானதும், அந்தப் புடைவையை ஏழைப் பெண்ணுக்கு, தட்சணையுடன் கொடுத்து விடவும்.

வாஸ்து பரிகாரம் : பச்சைப் பசேலென்ற துளசிச் செடி கன்றுகளை வீட்டிலோ, கோயிலிலோ நட்டு, தினசரி நீர்விட்டுப் பராமரிக்கவும். விரைவில் கெட்டி மேளம் கொட்டும். திருமணத்துக்காகக் காத்திருக்கும் பெண்களை, வீட்டின் வடமேற்கு அறையில் நித் திரை செய்ய வைத்தால், திருமணம் விரைவில் கைகூடும்.

திருமணம் தாமதமாகிறதா?
நிவர்த்தி ஜபம் இதோ!
ஓம் யோகினி யோகினி யோகேஸ் வரி யோக வசங்கரி ஸகல ஸ்தாவர ஜங்க மஸ்ய ஸமுகே மம உத்வாஹம் சீக்ரம் குரு, குரு, க்லீம் ஸ்வயம் வராயை நம!

காதல் திருமணம் எளிதில் கைகூட....

ராதா - கிருஷ்ணன் படத்துக்கு, பூஜை செய்து, காய்ச்சிய பால் நிவேதனம் செய்யவும். பசு மாட்டுக்கு வாழைப் பழம் தந்து வணங்கவும்.

கண் நிறைந்த வரனுக்கான திருமணப் பாடல்

அதிசயமான வடிவுடையாள் அரவிந்த
மெல்லாம்
துதிசய ஆனை சுந்தரவல்லி துணை
இரதி
பதிசயமான அபசயமாக முன்
பார்த்தவர்தம்
மதிசயமாக வன்றோ வாம பாகத்தை
வவ்வியதே!

நல்ல இல்வாழ்க்கைத் துணை அமைய...

கல்யாணாத் புத காத்ராய
காமிதார்த்தப் பிரதாயனே ஸ்ரீமத்
வேங்கடநாதாய
ஸ்ரீநிவாஸாய மங்களம்!

- எஸ்.சசிரேகா, சென்னை

குரு கிருபா



அசத்தலான உயர்தர திருமண சமையலுக்கு

SARASWATHI
CATERING SERVICE





கல்யாணமா எங்களை கூப்பிடுங்க
நீங்களே பிரமிச்சுபோவீங்க

SARASWATHI
CATERING SERVICE

Ellorukkum Favourite

Insuvai Vendan **G. Subramani Iyer**

No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com

We undertake Marriage Catering all over India

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனி ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/- (அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ 15/-)

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ. 2500/-

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது.



கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்.

சென்னை - 600 032.

தொலைபேசி : 4343 8888

Fax : 044 - 4343 8899

email: marketing@kalkiweekly.com

படித்தேன்... ரசித்தேன்!



மருத்துவர் ஒருவரது நர்ஸிங் ஹோமில் நான் படித்தவை தான் கீழே உள்ள வாசகங்கள் :-

மதம் எதுவானாலும் மனிதன் நல்லவனாக இருக்க வேண்டும்.

முதல் தெய்வம் - தாய், தந்தை

மிகமிக நல்ல நாள் - இன்று

மிகப்பெரிய வெகுமதி - மன்னிப்பு

மிகவும் வேண்டாதது - வெறுப்பு

மிகப்பெரிய தேவை - சமயோசிதம்

மிகவும் கொடிய நோய் - பேராசை

மிகவும் சுலபமானது - குற்றம் காணல்

மிகவும் கீழ்த்தரமானது - பொறாமை

நம்பக் கூடாதது - வதந்தி

ஆபத்தை விளைவிப்பது - அதிகப் பேச்சு

செய்யக்கூடாதது - துரோகம்

செய்ய வேண்டியது - உதவி

உயர்வுக்கு வழி - உழைப்பு

நழுவவிடக்கூடாதது - வாய்ப்பு

பிரியக்கூடாதது - நட்பு

தான் வாழ பிறரைக் கெடுக்காதே!

- ரஜினி பாலசுப்பிரமணியன், சென்னை

என் செல்லமே!



தாத்தா : கே.வி.சீனிவாசன்
பாட்டி : எஸ்.விஜயா சீனிவாசன்
பேத்தி : எம்.நிவேதா
பேரன் : எம்.ரோஹன்



தாத்தா : எஸ்.பி.வைத்யநாதன்
பாட்டி : வி.கிரிஜா
பேத்தி : எ.அனிருத்



தாத்தா : கணேசன்
பாட்டி : சுபா கணேசன்
பேத்தி : சாயி லலிதா



தாத்தா : பா.ராமலிங்கம்
பாட்டி : ராதா ராமலிங்கம்
பேரன் : பி.யுவனேஷ்



தாத்தா : பி.கோ.கோவிந்தராசன்
பாட்டி : சரோஜா
பேத்தி : க.முத்துநகை
பேரன் : தி.சந்தோஷ்



தாத்தா : சி.என்.நடராசன்
பாட்டி : என்.அறிவுக்கொடி
பேரன் : எஸ்.ஆர்.இனியன்

மணமகள் தேவை



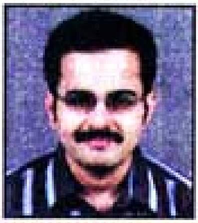
R. முரளி

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், மகம், 5.9.1975, 5'4". Xth, மாநிறம், அர்ச்சகர் (Endowment Temple) சொந்த வியாபாரம், Rs.15,000/- p.m. நாகரீகமான மணமகனுக்கு குடும்ப நிர்வாகம் அறிந்த மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. Ph : 09490817852, 08571-226420 Box No.15660



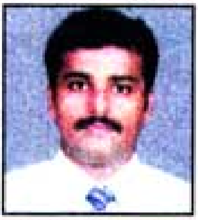
சிவா (எ) சிவசுப்ரமணியன், B.Com., B.A.,

◆ பிராமின், குருக்கள், பாரத்துவாஜம், அவிட்டம், 25, அரசுப் பணி ஆசிரியர், மாதம் ரூ.13,000 + இ.வ. ரூ.7,000. ஒரு கால் ஊனமுள்ளவருக்கு மணமகள் தேவை. பிராமினில் உட்பிரிவு எதுவாகிலும் சம்மதம் தொடர்புக்கு திட்டக்குடி சுந்தரம், செல் 9443087403. போன் : 04143-255766. பெட்டி எண் : 15673



Dr.S.VISHWANATHAN, M.B.B.S., D.C.H., D.N.B.

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Swathi, fair, 30/162, Child specialist. Reputed hospital and clinic. Chennai Rs.80,000/- pm Seeks bride. interest in carnatic music will be appreciated not a must. Contact : 23722303, Cell : 9840759790. Box No.15687



S.VENKATARAGAVAN, B.B.A., GNIIT

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Kettai, 34 / 172, Territory Executive, Fourrts India Chennai. Rs.25,000/m, Seeks bride. Any Bramin girl. No Expectations or demands. Contact : 23722303. Cell : 9840800608. Box No.15688



S.HARIKRISHNA KUMAR

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, 9.5.1980, Rs.20,000/- pm, I.T.I. Business, 5'6" Pooruttathi fair complexion. Subsect no bar. Average Educated girl. No expectations, knowledge of Karnatic music is welcome. Contact : S.K.Subramonian, 80/38, Dalavai Street, Vadiveeswaram, Nagercoil - 629 002. Ph : 04652-227215, Cell : 9344028139

◆ Vadagalai, Iyengar, Srivathsa Gothram, Hastham, 26 / 160 cm / B.E., M.B.A. (Final), Tech. Lead Software Solutions Standard Chartered Bank enterprising boy seeks suitable bride. Thengalai acceptable. Box No.15630.

◆ Tirunelveli Iyer, Vadamal, Kousikam Ashvini, Mesha Rasi, 20.6.1979/ 5-6' / B.B.A., Own catering business (Mount catering), Rs.8 lakhs per annum, having own house, two cars, very charming boy seeks unemployed girl. Ph : 044-24320699, 9941342269. Box No.15631

◆ Wanted bride 30 to 34, graduate, employed, affectionate, for B.Com., T.C.S., M.N.C., Chennai, 9.5 lacks per annum, July 72, Bharadwajam, Pooratadhi, Vadamal, 5'5" clean habits, very smart. Subsect no bar. Ph:044-23719055, 9444569755 Box No.15632

◆ ஐயர், வடமாள் ஷடமர்சணம், உத்திராடம் 39, 5.4', கும்பகோணத்தில் சொந்த வீடு. சென்னையில் சொந்த தொழில், பி.ஏ., மாத வருமானம் ரூ.15,000/- படித்த, எளிய வசதியற்ற குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. வீட்டிலிருந்த படியே சுயதொழில் செய்ய வாய்ப் புண்டு. போன் : 044-24728430. பெட்டி எண் : 15633

◆ Bharadwajam, Vadamal, 1969, Rohini, 5.3', M.Com., PGDCA, Senior A/c Officer in MNC, Chennai, Rs.28,000/- pm seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact Mobile : 9444010962, 044-22323662, e-mail : s_ananthu@hotmail.com. Box No.15634,

◆ Iyer Brahacharanam, Koundinyam, Moolam, 30, 5'6" Very fair. Post graduate, MNC, 5 lacs pa. Seeks suitable graduate employed girl. Subsect no bar. Contact : 9940544264. Box No.15635

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மிருகசீரிஷம், ரிஷபராசி, 27.4.1982, 6', B.E., M.B.A., Rs.10 lacs p.a., MNC Bank, மும்பையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, பட்டதாரி குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. போன் : 9003023343. பெட்டி எண் : 15636

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham Pooradam, 1978, 5'8" B.E., M.S. (I.I.T. Madras) SWE, Canada. Seeks professionally qualified. Good looking girl. Ph : 09962959245. E-mail : krishnan600045@yahoo.com Box No.15637

◆ Vadamal Sreevatsam 32 years, Revathi, MCA in MNC Invites Horoscope from bride of 1 - 6 years difference graduate employed / unemployed. Home loving / God fearing. Subsect no bar. Box No.15638.

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Magam, 14.08.1969. D.M.E. and D.C.A., Draftsman, TNEB, Rs.1.8 lacs p.a., both legs physically handicapped, but can drive two wheelers and do all jobs independantly, seeks suitable bride, physically handicapped. Ph : 044-65476554, Mobile : 9962549971. Box No.15639

◆ அன்பு, பண்பு, படிப்பு, குணம், முன்னேற்ற சிந்தனை உடைய மண மாகா பிசினஸ்மேன். நாடறிந்த ஐயர்



K.JAGADEESH, B.Com.,

◆ ஐயர், சாண்டில்யம், பூரட்டாதி, 5.10.1976, 5'11" / B.Com., Rs.15,000/- pm, Appraiser Central Co-op. Bank, Coimbatoreல் வேலை செய்யும் பையனுக்கு 7ல் சனி/கேது/ராகு/ செவ்வாய் தோஷ ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15695

K.SETHUPATHY @ BABU, B.Com., PGDMM



◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Thiruvadhirai, 32, 175 cm, employed railways (Central Govt.) Coimbatore. 2 lacs p.a. Own house, Parents at Thirunelveli, Seeks suitable girl. Subsect no bar. No expectations. (0462) 2337463. 9865274512. ksbabu_76@yahoo.com Box No.15709

குடும்பம். வயது 42. ஆனால் தோற்றப் பொலிவு 36. அரசின் கௌரவ நியமன பதவியில் உள்ளார். இவருக்கேற்ற குணவதி தேவை. சமூகசேவகி, பாடகி, நடனமணி, கலைத் துறை அரசியல் பின்னணி உடைய குடும்பத்தினர் எழுதலாம். சாதி, பொருளாதாரம் தடை இல்லை. கணவரை இழந்தவர், விவாகரத்தானவர் பரிசீலிக்கப்படுவர். குடும்பத்தின் சார்பில் இயங்கும் சமூகநல அறக்கட்டளையின் - பொறுப்பினை ஏற்கும் ஆர்வம் இருந்தால் நல்லது. முதல் கடிதத்திலேயே போட்டோவுடன் முழு விவரமும் தருக. செல் : (0) 9247393441, பெட்டி எண் : 15640.

◆ Wanted homely Iyengar/Iyer bride for a well settled Iyengar Bharadwaj gothram Hastam, 41, 6'2" working with govt. postal deptt. Divorcees without encumbrance also welcome. Box No.15641

◆ Kousikam, vadamal brothers 39, 38 swathi, punarpoosam, B.Com., employed, private firms, Chennai, own house, other properties, fair, seek brahamin girls employed, Chennai. No expectations. Simple marriage. Contact Box No.15642

◆ Alliances invited for vadamal vadhoola gotram, 44 own business, own house, good looking never married boy, monthly income Rs.35,000/- from home loving affectionate iyer girls below 40. Subsect no bar. Contact Box.15643

◆ Iyer, kashiyabam, Moolam, 31/170 fair B.Sc. (HM&CS) M.B.A., working in Cruise line USA, seeks graduate girl. Contact Swaminathan, Ph : 04652-226834, 9442301760. e-mail : amras12@yahoo.com Box No.15644

◆ Iyer, vadamal, kousigam, Tiruvannamalai, moolam, July '76, 175 cms, M.C.A., handsome, God fearing, clean habits, CTS Chennai, seeks fair suitable graduate girl preferably employed. Contact :

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ.500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ.100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" x 1") வெளியிட ரூ.800/-

044-23745376, 9840670626. Box No.15645

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Krithikai-3, 5th December 1976, 5'4", graduated from University of Texas, USA, V. fair, Product Manager INTUIT software company, Dallas, Texas, seeks suitable well educated girl. Contact : 94440-00850. email : rrseshan@yahoo.com. Box No.15646

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthirattathi-2, April 1979, 162 cms, M.A., M.Phil., Executive MNC, Chennai. Rs.15,000/- pm. Seeks educated employed - unemployed, slim, fair, bride from respectable family. Phone : 044-32564294, Cell : 9840530881. Box No.15647

◆ Madhwa, Kannada, Arulvelu sandilya mirugashirisham, Mars in 8th place. 22.11.1972. 5'6", I.T.I. Motor Machanic Govt. Transport Corporation, Chennai. Rs.10,000/- pm. Seeks suitable employed bride. Ph : 044-22751069, Cell : 99529-47146. Box No.15648

◆ தமிழ் ஐயர் வடமாள், 6 அடி உயரம் வாதூல கோத்ரம், ஒரே நக்ஷத்திரம் உத்திராடம் Twin Brothers, Date of birth 30.6.1980. ஒருவர் சென்னை software. மற்றவர் மொம்பையில் ஏரோனாடிக்கல் லயன். நல்ல படித்த வேலையில் உள்ள 5'9". உயரமுள்ள பெண்கள் தேவை. Brahmin subsect no bar if twins. Contact Ariyalur : 04329-228713. Box No.15649

◆ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Swathi, 39, 5'10", fair, handsome, Senior Project Manager, Cognizant, Chennai, 12 lacs p.a. seeks good looking, homeloving, graduate girl. Divorcees kindly excuse. Respond with horoscope, photo to sridhar.sankaran@gmail.com Box No.15650

◆ நெல்லை, சைவப் பிள்ளை, உத்திரட்டாதி, 1976/- 175 செ.மீ. B.Sc., GNIIT, Software, பெங்களூர், 50,000/- மாத வருமானம், பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி மணப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 044-22235229. பெட்டி எண் : 15651

◆ ஐயர் வடமாள், காஷ்யபம், மகம் 27 வயது, வேத அத்யயனம் பூர்ணமாக முடித்து, 10வது வரை படித்து, வைதீகத் தொழிலில் மாதம் ரூ.25,000க்கு குறையாமல் சம்பாதிக்கும், சொந்த மனையுள்ள வரனுக்கு, தகுந்த மணப் பெண் தேவை உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 9003238444, 9444861050. பெட்டி எண் : 15652

◆ Iyer, Brahacharanam, Sadamarshanam, Rohini-3, 32, 5'8". I.T.I., B.B.A., (M.B.A.) Senior service engineer, private concern. Rs.15,000/- p.m. own flat. Seeks suitable girl. Subsect no bar. Ph : 044-24357017, 9840355436. Box No.15653

◆ Tamil Iyer, Brahacharnam, Sankirithi, Chitrai 4th Padam, 1969, 4'10". B.Com., Clerk Defence, No demands, simple marriage slightly handicapped, contact mobile : 9981262560. Box No.15654

◆ Iyer, vadamal, Makam, Bharadwajam, fair 6', 40 years. Medical Transcriptionist, Pondicherry, Rs.10,000/- pm Suitable girl. Preferably employed. No demands. Simple marriage. Contact : Murthy - 080-26682733. Box No.15655

◆ ஐயர் வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸம் 30 சித்திரை 166 B.Com. Ed. கம்ப்யூட்டர் CUBல் Clerkஆக சேரவிருக்கும் சொத்துள்ள அழகான வரனுக்கு +2, டிப்ளமா, டிகிரி படித்த வேலையில் உள்ள / இல்லாத குணமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் 15656

◆ ஐயர் வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம் 5.10.1964. பி.எஸ்ஸி., 5.6', சென்னையில் ஏர்லைன்ஸ் சாஃப்ட்வேர் MNC யில் சீனியர் எக்ஸிக்யூடிவாக நிரந்தர வேலை. வருமானம் 4.25 லட்சம் P.A. எந்த கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத பையனுக்கு தகுந்த ஏதாவது டிகிரி படித்த பெண் தேவை. போன் : 044-23772928, செல் : 9840245196. பெட்டி எண் : 15657

◆ ஐயர், வடமாள் பரணி, விஷ்ணு விருத்தி வயது 34, மாத வருமானம் ரூ.12,000/-ல் பள்ளி ஆசிரியர் பணியில் உள்ள பையனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. தாய் தந்தையர் இல்லை. ஒரு சகோதரி திருமணமானவர். சொந்த வீடு உண்டு. தொடர்புக்கு 9443027531, 9443319924. பெட்டி : 15658

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, SSLC, 38, Manager - Catering Rs.10,000/- pm, வரனுக்கு ஓரளவு படித்த, வேலைக்கு செல்லும் /செல்லாத குடும்பப் பாங்கான மண மகள் தேவை. போன் : 9364425293, பெட்டி எண் 15659.

◆ Tamil Iyer vadamal, Kousika Sravana, 34 years, 5'10", B.E., Project Manager in a reputed software company at Pune. Issueless divorcee. Box No.15661

◆ Kammavar, Ravilam, 30, 170, DPCT, working in Muscat. Seeks fair, beautiful, graduate bride from same caste, willing to accompany him abroad. Contact : R.Ravi chandran. Tele : 04632-222279. Box No.15662

◆ Iyer Vadama Athreya Barani 31, 5'11" fair, M.B.A., MHRM Product Manager in private co., Rs.20,000/- own house, rent Rs.14,000/-, Seeks graduate employed Iyer girl. Ph : 28170031, 43021895, Box No.15663

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa Gothram, Pooradam, 16.12.1974, 170 cms, B.Com., PGDHM, Doing MBAHM, Employed administrative coordinator, reputed Hospital & Research Centre. Navi Mumbai, Rs.18,000/- pm. Seeks suitable commerce/science/arts graduate/post graduate Iyer/Iyengar bride 26-32 with computer knowledge employed in Mumbai/Navi Mumbai or from outside willing to work/settle down in Mumbai/Navi Mumbai. Photo/particulars/horoscope. Refer swayamvara.com sw58532. Subsects no bar. Ph : 022-25585533. Box No.15664

◆ சோழிய வேளாளர் 29/165, சதயம், M.E., பூனாவில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், வருட வருமானம் 3 இலட்சம். காலிபர்ஸ்ஷூ மற்றும் ஊன்று கோல் களுடன் நடப்பவரை ஏற்றுக் கொள் ளும் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பட்ட தாரி மணமகள் தேவை. ஜாதி தடை யில்லை. காது கேளாதோர் அல்லது வாய் பேச முடியாதோரும் அணுகலாம். போன் : 0427-2225144, பெட்டி எண் : 15665

◆ Smartha Kannada Iyer, Gowthama, Pooradam, 27/5.7", Good looking, B.E., Ford India, Chennai, 4.5 Lacs, Seeks Graduate, homely good looking fair girl, Vadamal Accepted. Contact:9894230556. Box No.15666.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம் 1, 37 / 5.8', M.B.A., எஞ்சினீயர் CPCL மணலி Central Govt Job மாத வருமானம் ரூ.36,000/- உள்ளவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. போன் : 044-22584118, 9445115890, swathy48@rediffmail.com Box No.15667

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Hastham (3rd Padham) 1980/5'11" fair B.E., M.S. (BITS pilani) C.T.S. Senior Associate Seeks Good looking qualified with good family background. Ph : 044-28140392 / 9840218833 Box No.15668

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Visakam - 3, 39/5'7". B.Sc., Physics, P.G. Dip., B.Tech. U.K., M.B.A. First Officer Foreign going ship. Awaiting captain promotion. Handsome salary. Legal divorcee. Seeks suitable bride. Cell : 9789097336. Box No.15669

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், காஸ்யபம், அவிட்டம் வயது 31, +2, மெடிக்கல் சேல்ஸ் எக்ஸிகியூடிவ், மாத வருமானம்

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.05.2009. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47-NP., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032

ரூ.10,000/- சொந்த மனையுள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 9884407344, 9884526388. பெட்டி எண் 15670

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 53/185 செ.மீ. சென்னை கல்லூரியில் அக்கவுண்ட்டன்ட், மாத வருமானம் ரூ.11,000 + ரூ.4,500/- மணமாகாதவருக்கு பெண் தேவை. வேலைக்கு போக வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஜாதகப் பொருத்தம் விருப்பப்படி, மனப்பொருத்தம் அவசியம். பெட்டி எண் 15671

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapam, Vishakam 4, 30 / 183 / MCA / Rs.50,000/- p.m. U.K. based MNC Bangalore. Very fair, good looking. Seeks graduate, Bangalore employed good looking girl. email : laks.saro@gmail.com Box No.15672

◆ Iyer, Vadamal, Mouthgaliam, Barani, 1973, 35 years 178 cm., B.A. working Pvt. Co., Mumbai. Rs.25,000 p.m. Divorcee, no bad habits fresh or divorcee without issue, no expectation simple marriage any brahmin, mobile : 09881408542. Box No.15674

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Mirugaseerisham, Third Padam, 28.12.1974, 5'4", DEEE, Senior Service Engineer, Electronica, Rs.25,000 p.m., own house, clean habits seeks religious, god fearing employed / unemployed girl. Contact : 9940056823 / 9282420510. Box No.15675

◆ Palakkad Iyer, Viswamithra Gothram, Aswani, December 69, B.A., M.B.A., PGDCA, NCFM. General Manager in Reputed NBFC Chennai. Seeks Suitable Bride. Contact : 044-24712128. Box No.15676

◆ Srivathsa Gothram, Iyengar, Thenkalai Revathi (Suddha Jathagam), 32, 5'8" M.C.A., Team Leader in reputed M.N.C. Chennai, Rs.60,000/- p.m. Own house, only son, father pensioner. Alliance invited from U.G. / P.G. qualified and employed girl. of either kalais - BHP Box No.15677

◆ Brahacharnam, Guthsa, Rohini 28/172, M.S. (Mech) Employed in Arizona, U.S.A. 70K seeks professionally Qualified girl. Anusham, Poosam, Uthiram, Uthiratathy Preferred. Subsect no bar. SS Matri ID 52748. Contact : 044-24892438. 09444810365 / maniantv@gmail.com Box No.15678

◆ Iyer Brahacharanam, Haritha, Uthiratadhi 26, B.E., M.S., U.S.A., Boy employed in U.S.A. Seeks qualified employed girl from decent family subsect no bar. Send horoscope bio-data to Box No.15679

◆ Iyengar, Vadakalai, Naithruva Kasyaba, Uthiradam II, 25.10.73. 5'8" / M.Sc. (I.T.) Own Engineering Industry / 50,000 and above pm / Own house seeks good family background girl contact R.Porthasarathy 99411-49472 / 26511299. Box No.15680

◆ பாரத்வாஜம், வடகலை ஐயங்கார், 1974, பூரட்டாதி, Sr. Financial Executive, TATA Group, Hyderabad, 8 Lacs P.A. பணியில் இல்லாத/உள்ள மணமகள் தேவை: Kalai no bar. Contact : 04352432442 / 9443526505. Box No.15681

◆ Perike Balija Naidu, Kadaka, Ayilyam, 34, 5'7", Wheatish, DMTMR (M.B.A.), Businessman, Chennai, Rs.50,000/- pm, Seeks suitable, well educated, employed / unemployed girl. Subsect no bar.

Contact E.Thygamurthy. Cell : 9840971388. Box No.15682

◆ Alliance for doctor Neurologist Tamil Iyer, srivatsam, 37, two lacs monthly. Unconsummated earlier short marriage annulled, due to incompatibility. Unmarried educated brides from poor / lower middle class first choice. Any language Brahmin bride acceptable. Box No.15683

◆ Iyer, Vadamal, Chandilya, Moolam, Dec 75/154 cm, B.Com., PGDBA, fair, M.N.C. Mumbai 20,000/- pm. Seeks suitable employed / unemployed girl from a decent family. Subsect no bar. TM-M1501116, Mobile : 09221977931. Box No.15684

◆ Iyer, Vadamal, Poorattadhi, Srivatsam, 28 years, 5.11", B.C.A. Software, Business Analyst, Rs.33,000/- pm, Seeks suitable bride. Contact : 044-26583310 / 9841441442. Box No.15685

◆ Palakkad Iyer, Parasaram Gothram, Rohini, Brahacharnam, 16th May 1980. 6'2", Chartered Accountant, Working in M.N.C., Salary Rs.7 lacs per annum. Seeks suitable well educated employed girl. Contact : 9941084824 / 9941326763. Box No.15686

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Poorattadi, Kumbam, Oct. 74, B.Com (M.B.A.) Accounts Officer (Also Mridangist) 20,000/- pm. Own House Seeks Girl from Respectable Family. Subsect No bar.

Tel : 044-22412369, Cell : 9884040073. Box No.15689

◆ ஐயர், கௌண்டின்யம், திருவோணம், 32, 5'6", BBA, பத்திரிகைத் துறை. Rs.28,000/- pm, தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 044-65390709, 09444031772. பெட்டி எண் : 15690

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poorattathi - 3, 29 years, 5'9", B.Com., Officer - Bank, Rs.30,000 pm. Seeks bride, Ph : 044-28260834, 044-42323124. Email : ramadas.thandu@gmail.com. Box No.15691

◆ **Iyer, Brahacharnam, Sankrithi, Thiruvonam, B.Com, MBA, 31 / 170, Ford Chennai. Medium Clean Habits. Seeks Good Looking bride. Own Flat. Contact : 044-24730491. Refer Matri.com : SS52504/77. Box No.15692**

◆ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Koudinyam, Kettai / Nov.78 / MCA / 6'2" Employed in Chennai with a good salary from tall Iyer girl from a good family. Horoscope match required. Contact : 9444382112. Box No.15693.

◆ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Hastham, 29/170, MCA, MNC - Bangalore, 7.8 Lac, Seeks Brahacharanam / Vadama Professionally Qualified employed Chennai / Bangalore girl. Preferred - Parents settled in Tamilnadu. Ph: 09677490480 / 080-41488604 / 09986000090. sriram4000@yahoo.com TM-M877709, sai sankara 50721. Box No.15694

◆ Iyer, வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 5.1.1974, 180 cm, B.Com, Accountant, Paper Mills, Madathukulam, Udumalpet, 1,50,000/- pa, Own House, fair boy seeks graduate bride between age 25 - 30 years. Ph : 04252-229756, Cell : 9894781010, 9843429756. Box No.15696

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Pooram 38 / 175 cms, Radio Officer in Offshore Oil RIG, Saudi Arabia with 28 days on Duty and 28 days off. Salary 7.5 lacs / annum. Seeks good looking girl. Subsect no bar. Contact : 044-22522477. Box No.15697

◆ **Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July 76, 178 cm, Fair, MS IT & Management, Project Manager, I Gate, Chennai, Salary Rs.8.5 lacs p.a., Seeks suitable bride. Acceptable Moolam and age difference 3 - 6 years. C.Sankara Narayanan, Ph : 044-23661825, Cell : 9962594199. Box No.15698**

◆ Brahacharanam, Kasyapa, May 84, Uthiram 2, BE, MS (PGDBA) 5'6", Good Complexion, UK employed Seeks graduate good looking girls. Subsect acceptable SS Matri 51683, Ph : 044-24935896, sub_k47@yahoo.co.in Box No.15699

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Revathi, September 1976, 175 cms MCA, Fair, TCS, Chennai, Rs.70,000/- pm, Clean habits. Seeks suitable educated brahmin bride, employed / unemployed. Subsect no bar. contact : 94862 45432/04259, 236733, Box No.15700

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Anusham,

July 1978, 178 cm, M.S. (Ph.D.), U.S.A., TM ID M1423947, Visiting India in May, Seeks well educated Iyer girl. Contact : 0413-2251718. Box No.15701

◆ Palaghat Iyer, Kousikam, Chithirai 1, 27.8.79, 5'6", BE, DBA, Sr. Tech Support Manager MNC, Bangalore, Seeks good looking, graduate, employed, not employed, home loving girl, decent family. Cell : 9994680441. Box No.15703

◆ Iyer, Vadamal, Viswamithra, Hastham, DME, Own Business, 25,000/- pm, 160 cm, Chevvai Jadhagam, Fair and Clean habits. Seeks homely good looking girl. Subsect acceptable contact : 9444577210, 9952363530, 044-22237715. Box No.15704

◆ Tirunelveli Saiva Pillai, 30 years, 157 cms, M.A., M.M.S., with clean habits doing own business. Only son, rich family seeks suitable vegetarian girl from good family background. Contact : 9791694084, 044-24843623. Box No.15705

◆ தேவேந்திர குல வேளாளர், சிவ கோத்திரம், உத்திரட்டாதி 3, 30.10.1982, 170 செ.மீ., M.Sc. (Computer Science) Site Manager விப்ரோ இன்போடெக்கில் பணி ரூ.4,70,000 வருட வருமானம் கோவையில் பணிபுரியும் மகனுக்கு இதே இனத்தில் தகுந்த மணப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் 15706

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi (suththa Jadhagam) April 1973, Well settled propertied businessman, builder & promoter, B.Com /

மே 2009 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 6.4.2009

170 cms / 15 lacs per annum, seeks graduate girl from a good family background. TM ID M1488503 / 9884256058 / brgpal@gmail.com Box No.15707

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம் அக்டோபர் 1978 உயரம் 5'7" பி.எஸ்ஸி. (கம்ப்யூட்டர்) தனியார், மாத சம்பளம் ரூ.15,000/- சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள மாநிறமான பையனுக்கு நல்ல குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்புக்கு 9790732210. பெட்டி எண் 15708.

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya Gothram, Uthiram, May 1977, 159 cm / P.G., Rs.2.5 lacs p.a., Executive Accounts in MNC, Properties in Nanganallur, Seeks suitable bride No expectation. Ph : 044-22240509. Box No.15710

◆ **Tamil Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyapa Gothram, Uthiradam Makara Rasi 28 years / 171 cms / fair complexioned B.Com. PGDBA Assistant Manager with MNC, Bank seeks good looking qualified. Unemployed bride from Tamil Iyer Vadamal family. Send Bio-data / horoscope to e-mail:n_ravichander @yahoo.com. Box No.15711**

◆ ஐயங்கார், வடகலை, கௌசிகம், உத்திரம் 2, 30 / 180 செ.மீ., BBA / DCE / HDCA / Autocad Civil / Draftman. தனியார் நிறுவனத்தில் பணி ரூ.12,000 மாத வருமானம். பெரும் வரனுக்கு பணியில் உள்ள / இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல் : 9841587593 / 9841884634 பெட்டி எண் : 15712

◆ Iyer, Qualification M.B.A. working in pvt company as Assistant Manager. Salary Rs.28,000/-. Star : Pooram, Bharathwaja Gothram, Vadamal. Age 29. Wanted any Degree girl and not working. Cell : 9444949893 Box No.15713

◆ Wanted bride upto 40 years for Tamil Iyer, Vadamal Naidruvakasyapa Aswini 1967, 170 cm, B.Sc. Electronics, M.B.A. employed Mumbai, Brahmin mixed parantage acceptable contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Ph : 020-25818702, 9890001857, (not to be contacted 6 pm to 8 pm) vishuiyer@rediffmail.com.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Poorattadhi, 34, 5'11", working in MNC presently in UK, Seeks bride subsect no bar. Send BHP Ph : 080-28603411. Contact : Balasubramaniyam, Flat 206, Architha Apartment - I, 340, 17th Cross, Rajarajeshwari Nagar, Bangalore-560 098.

◆ **Vadakalai, Iyengar, Kowsigam, Avittam, 37 years, 165 cms, Fair, Slim, BBA, Working in Railways, Expecting graduate girl from any brahmin community. Srinivasan, 19/10, Mounasamy Madam Street, Villivakkam, Chennai - 600 049. Ph : 044-26170837, 9445181122.**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம், புனர்பூசம், 29 / 6', B.Sc. தனியார் நிறுவனம் ரூ.15,000/- மிடில் கிளாஸ் மணப்பெண் தேவை. P.K.வெங்கட்ராமன், 8/8, வெங்கட்ராமன் தெரு, ஞானமூர்த்தி நகர், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. போன் : 9380199749, 9884232610

◆ Tamil Iyer Brahacharanam, Bharadwajam, Pooradam, 27/178, BE, SWE, MNC, Bangalore. Seeks well qualified girl. V.Kailasanathan, F3, Maruthi Priyanka, Presidency, 29th Cross, Balaji Layout, Kaggadaspura, Bangalore - 560093. Ph : 080-41707532.

◆ Kerala Iyer, Ashtasahasram, Pourugulsiyam, Thiruvadhirai, 165 cm, 21.6.1971. Bank Manager, Mumbai. Seeks a suitable bride. Divorcee acceptable. Contact: K.Hariharan, 86-B-23, Brindavan, Thane(west)-400601. Ph:022-25393124.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், புனர்பூசம், உயரம் 5.9" - வைதீகன். மாதவருமானம் ரூ.15,000/- சொந்த வீடு. எடுப்பான தோற்றம். கல்வி + 2. உட்பிரிவு சம்மதம் வரதட்சனை வேண்டாம். தொடர்புக்கு வி.இராமகிருஷ்ணன். பட்டேல் தெரு, தென்பாதி, சீர்காழி. போன் : 265175STD-954364

◆ Vadagalai, Bharatwaja, Swathi, September 1971, B.E. (Computers), I.T. Professional, Secunderabad. Seeks suitable graduate bride. Widows/divorcees excuse. Kalai no bar. Contact K.Govindan 27-9/1, Sree Venkatasai Nilayam Krupa Complex, Secunderabad - 500 056. Ph : 040-27220923.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Uthiram, 31 years, 6.1" v.fair, B.Sc., working in London, 25 lacs p.a., separated upon legal mutual consent with in a year, no encumberances, seeks any brahmin educated girl with good family background. Lakshmi No.5, Sundaram Colony, First Street, W. Tambaram, Chennai - 600 045. Ph : 044-22416111 Cell : 9444204660

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Srivatsam Kettai 29/171, B.E. Software Engineer TCS Chennai. 8 lacs p.a. Seeks graduated girl age diff 2-6, Contact Ramadurai, T2 Vasundara Apts. 9/5, 12th Cross Street, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 20. Ph : 044-24451356/ 9444543563.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Hastham, 27/5.6 / B.com. M.B.A., 2 lakh per Annum, working in a logistics co. at Chennai. Seeks graduate, employed girl, subsect no bar. Ph : 9445333396, K.Sukumar, 5, Thanigai Street, Arul Murugan Nagar, Keelkattalai, Chennai - 117.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷன கோத்திரம், விசாகம், 4ஆம் பாதம் - 24.04.1959, B.Com., சென்னையில் வேலை. (Tax & Finance Constant Audit) அவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. திருமணம் ஆகாதவர் தொடர்பு கொள்க. செல் : 9840036611, திரு.பாஸ்கர், 14/B, துவாரக அபார்ட் மென்ட்ஸ், 4வது மெயின் ரோடு, நியூ காலனி, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

மணமகன் தேவை

◆ ஐயர், வடமாள், வடஆற்காடு, பாரத்வாஜம், அஸ்வினி, 1982, 5'4'', B.E., M.N.C, 50,000/pm, 28 - 30, வயதிலுள்ள தகுந்த Non IT Professional மணமகன் தேவை. Ph. : 044-247237. பெட்டி எண் : 20297.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadhwajam, Pooradam 24, 5.2'. Fair, BBA., (M.B.A.) Seeks alliance from suitable groom below 30 years, Subsect no bar. Ph : 044-24854542. Box No.20298

◆ Iyer Ashtasahastram Padarayanam Rohini, 1981 Born 152 cm. Very fair postgraduate MNC Chennai Rs.30,000/- pm Suddhajadagam Seeks professionally qualified bridegroom Chennai / Bangalore. Subsect no bar. Contact : 9789042416. Box No.20299.

◆ Iyer, Vadama, North Arcot, Moudgalya, 23, Makam, B.E. Employed, Fair bride seeks horoscopes from professionals. Box No.20300

◆ Iyer Vadamal Kasiyaba Swathy Thulam M.C.A. S.W.E. Marcch 1982, 160 cm, 52 kg. Fair lean seeks profly. Qlfd. Well settled SWE groom from Chennai / Bangalore. Below 32 years. Refer S.S. Matri. Comgi80040/82 tm.m-1347572, 9843561333. Box No.20301

◆ Iyer Brahacharanam Gouthama Ayilyam 3rd Patham Jan. 70, 5'4" B.Com. fair umemployed seeks Chennai employed grooms born after 1967 simple marriage subsect no bar. Send horoscope to Box No.20302.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam Mirugasirisham, 40/165 cm B.Sc., B.Tech. (M.I.T.) employed, Chennai. Legally divorced no encumbrance seeks suitable groom. Box No.20303

◆ பாரத்வாஜம், வடமாள், ஐயர், 3ஆம் பாதம் மூலம், 38, 5.2, +2 படித்த பெண்ணிற்கு, நல்ல குணமுடைய நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20304.

◆ Well employed Tamil Iyer groom with clean habits 56 to 58 serving in Hyderabad Secunderabad or willing relocate there for issueless divorcee 55 central Govt. Officer. Only daughter no brother sister. Marriage is for companionship in old age. Issueless divorcee, widower acceptable. Groom willing to stay with girl's parents in their own house preferred. Family particulars, Bio-data, horoscope Box No.20305

◆ Iyer Brahacharanam, Koundinya Gothram, Avittam (Kumba Rasi) 24 years 5'6" fair beautiful girl professionally qualified. Working in MNC Seeks tall professionally qualified Vadamal, Brahacharanam Boys with masters degree born after 1980 with good family background. Mobile : 9940437897 (after 8 pm), 9444265320. Box No.20306

◆ Perike Balija Naidu, Makaram, Avittam, 28, 5'2", DEEE, fair girl seeks suitable well educated, employed boy. Subsect no bar. Contact E.Thygamurthy. Cell : 9840971388. Box No.20307

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam, 31, MNC, 17K pm, widow with son aged 11 years, Seeks broad minded partner. Box No.20308

◆ **Iyer, Lalitha, B.E. / 164 cm, Barani, Gowndinyam. 15.9.1984. Prakasaranam. Subsect no bar. Professionally qualified boy. M.C.A. / M.B.A. / M.Sc. Well employed. Age difference 6 years. Contact : 04365-224562. Box No.20309**

◆ Vadamal, Kousigam, Poosam, April 82 / 160 / 30,000 pm. MCA, MNC Bank Chennai, Slim Fair, Sai Devotee Family Seeks Iyer Professional Chennai only - Doraisamy - 044-24712654 (or Panchapakesan 9840330531). Website www.ssmatri.com ID 80602. Box No.20310

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi Kettai, January 1984, 5.2' Graduate home loving unemployed girl seeks suitable groom. No Dosham. Box No.20311

◆ சட்டப்படி விவாகரத்தான வயது 30 / 5'5'', 8ல் செவ்வாய், ரோகிணி, பாரத்வாஜம், M.C.A. வங்கியில் பணி புரியும் ஐயர் பெண்ணிற்கு, விவாகரத்தான / மணமாகாத பிராமண பிரிவைச் சேர்ந்த நல்ல குணமுள்ள வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. செல் 9486437540. பெட்டி எண் : 20312

◆ Iyer, Astasahasram, Kaundinyam, Moolam 1, 27, 163 cm, M.Com., C.A. Financial Analyst, MNC, Bangalore, 5.5 lac/pa Seeks Professional bridegroom. Contact : 9884278437. Box No.20313

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Punarpoosam, Katakam, 5'4" / October 1980. B.Com, Computer Knowledge Private Rs.10,000/- Seeks Good Looking Suitable Vadamal / Brahacharnam Bride Groom with 2 - 5 age difference, Send Bio-Data. Box No.20314

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiram 4, 36, Very young looking, graduate, 150 cm, only daughter, Seeks well educated, well employed groom, 37 - 38, Height upto 155 cm with clean habits : Send Bio-data. Ph : 0422-2230002. Box No.20315

◆ Father Christian, Mother Chettiar, Moolam 2, 26 / 5.1' / B.C.A., B.Sc. Maths, B.Ed., M.B.A., Teacher Govt. School Rs.12,000/- pm, fair girl seeks suitable groom. caste no bar. Box No.20316

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், கார்த்திகை, 27 / 165 செ.மீ., BE / MS / USA / HIB / green card under process, legally seperated, Issuless, horoscope must / age diff. by 5 years. Contact Ph : 99629-04266, 9884225941. Box No.20317

◆ Iyer Ashtasahasram Koundinya Mirugasirusham-1, July 1982/168, M.C.A., M.N.C., S.W.E., Suddha jadakam, fair seeks. professionally qualified well placed boy. Horoscope match must. Subsect no bar. V.Girirajan, 233, Devikrupa, 13th Street, Vinayakanagar, Devasandra, Krishnarajapuram, Bangalore - 560 036. ID. TM. 859606. Phone : 080-25611671

◆ Iyer, Brahacharanam, Anusham, Kousiga 24/167, B.E., KEANE Chennai, fair, god loving, seeks well qualified groom below 29, vegetarian, clean habits, same caste, subsect no bar. BHP to Mrs.Revathi Santhanam, GC-10, Balaji Sundarsana Manor, Hanumantha Road, Balaji Nagar, Royapettah, Chennai-14, Ph : 044-28130176

ஏப்ரல் மாதம் எப்படி?

ராசி பலன்களும், எளிய பரிகாரங்களும்

சூ பு சுக்	சந்		
	1.4.2009 அன்று ராசி கிரகநிலை		கேது
ராகு செ குரு			சனி

கிரக நிலை

கணித்து வழங்குபவர் :
டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்



மேஷம்



அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1ம் பாதம்

மேஷ ராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் உமது ராசிக்கு தசம ஸ்தானம் என்னும் 10ஆம் இடத்தில் உச்ச பலம் பெற்று குரு ராகுவுடன் இணைந்து சஞ்சாரம் செய்கிறார். குரு மங்கள யோகம் தருகிறார். தொட்டது துலங்கும். செயற்கரிய செய்து நற்பெயர் பெறுவீர்கள். எதிர்பாராத பிரயாணங்கள் திடீர் சந்தோஷத்தைத் தரும். இறையருள் கூடும். இன்னல் விலகும். செய் தொழிலில் விருத்தி உண்டாகும். பூர்வீகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். கடன் தீரும். மகன் (அ) மகள் மூலம் மகிழ்ச்சியான நல்ல செய்தியைக் கேட்கலாம். வியாபாரிகளுக்கு அரசு முறை அல்லல் அகன்று அனுகூலம் கிட்டும். விவசாயிகளுக்கு பாசன வசதி கூடும். உரத்தட்டுப்பாடு அகலும். நவீன சாகுபடி செய்பவர்கள் தக்க ஆலோசனையை, தக்க நேரத்தில் பெற்று செயல்படுத்துவது நலம். 12.4.2009 காலை 11.56 முதல் 14.4.2009 இரவு மணி 10.52 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 3, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை தெற்கு.

பரிகாரம் : திருச்செந்தூர் முருகனை வழிபடவும். கந்த சஷ்டிக் கவசம் பாராயணம் செய்க.

ரிஷபம்



கிருத்திகை 2, 3, 4ம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 பாதங்கள்

ரிஷப ராசி நேயர்களே, உமது ராசிநாதன் சுக்ரன் உச்ச பலத்துடன் உமது ராசிக்கு 12ல் சூரியன் புதனுடன் இணைந்து சஞ்சாரம் செய்கிறார். நிபுணா யோகம் என்னும் புதாத்யயோகம் உண்டாகிறது. காதல் கனியும். தடைகள் அகலும். எதிர்ப்பு தெரிவித்தவர்கள்கூட மனமுவந்து ஏற்றுக் கொள்வர். உடல் நலனில் கூடுதல் கவனம் தேவை. சிறுசிறு மருத்துவச் செலவுகள் வர வாய்ப்பு உள்ளது. தாய் தந்தையுடன் இணக்கமான சூழ்நிலையை வளர்த்துக் கொள்வது நலம். பெண்கள் நினைத்ததைச் சாதிப்பர். மாணவர்கள் கடினமாக உழைத்து விரும்பியதை அடையலாம். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். விலையேற்றம் உண்டாகும். லாபம் பெருகும். விவசாயிகளுக்கு அரசு உதவி (அ) மான்யம் கிடைக்கும். பராமரிப்புச் செலவு கூடும். பதவி உயர்வு கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது. கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் பெருகும். வேறு மொழி பேசுவோரால் அனுகூலம் கிட்டும். 14.4.2009 இரவு மணி 10.52 முதல் 17.4.2009 காலை 11.38 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. யாருக்கும் வாக்குறுதிகள் தர வேண்டாம். அதிர்ஷ்ட எண்கள் 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம், வெளிர் நிறம் அனைத்தும். அதிர்ஷ்ட திசை, கிழக்கு.

பரிகாரம் : பிரதி வெள்ளிக் கிழமை, மகாலட்சுமியை மன முருகி வழிபடவும். மகாலட்சுமி சத நாம ஸ்தோத்திரம் பாராயணம் செய்க.

மிதுனம்

மிருக சீரிஷம் 3, 4ம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம், 1, 2, 3ம் பாதங்கள்

மிதுன ராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் புதன், தசம பாவம் என்னும் 10ம் வீட்டில் நீசபலம் பெற்று சூரியன் சுக்கிரனுடன் இணைந்து சஞ்சாரம் செய்கிறார். இதனால் அரசு வழியில் ஆதரவு பெருகும். பிரயாணம் அனுகூலம் தரும். குடும்பத்தில் விட்டுக் கொடுத்துப் போவது நலம். பெண்கள் விரும்பிய ஆடை அணிமணிகள் மற்றும் இல்லத் தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்வர். மாணவர் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். மாணவர்கள் உயர் கல்வி பயில வெளியூர் அல்லது வெளிநாடு செல்ல இடமுண்டு. வியாபாரிகளுக்கு அரசு முறையில் நிலவிய கெடுபிடிகள் அகலும். புதிய முதலீடு செய்வீர்கள். கலை ஞர்களுக்கு வேற்று மொழி வாய்ப்புகள் பெருகும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு வேலை பளு கூடும். பதவி உயர்வு மற்றும் இட மாற்றத்துக்கு இடமுண்டு. மேலதிகாரிகளின் கெடுபிடிகளுக்கு ஆளாக நேரும். பதற்றம் தவிர்க்கவும். எதிர்பாராத வாய்ப்புக்கள் குவியும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய ஒப்பந்தம் உண்டாகும். வியாபாரிகளுக்கு சேமிப்பு வளரும். புதிய முதலீடுகள் செய்ய நேரும். 17.4.2009 காலை 11.38 முதல் 19.4.2009 இரவு 11.42 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 5, 6, 8, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம், பச்சை. அதிர்ஷ்ட திசை, வடக்கு.

பரிகாரம் : பிரதி புதன் கிழமை லக்ஷ்மி நரசிம்மரை வழிபடவும். 'விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம்' பாராயணம் செய்க.



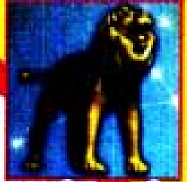
கடகம்



புனர்பூசம் 4ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

கடக ராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் ராசிக்கு கேந்திர பலம் பெறுகிறார். உமது ராசிக்கு குருபகவானின் பார்வையும் செவ்வாயின் பார்வையும் உள்ளது. குருசந்திர யோகமும், குருமங்கள யோகமும் உண்டாகிறது. இதனால் திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் ஆகும். வீடு, மனை பூமி என சேர்க்கை உண்டு. பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். காதல் கைகூடும். கல்யாணம் நடக்கும். உடல் நலனில் கவனம் தேவை. இறையருள் கூடும். ஞானிகளின் அருளாசி கிட்டும். மாணவர் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். வியாபாரிகளுக்கு சேமிப்பு வளரும். புதிய முதலீடுகள் செய்ய நேரும். கலைஞர்களுக்கு வேற்று மொழி வாய்ப்புகள் பெருகும். 19.4.2009 இரவு மணி 11.42 முதல் 22.4.2009 காலை 8.41 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 4, 5, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம், இளம் பச்சை. அதிர்ஷ்ட திசை, தென் கிழக்கு.

பரிகாரம் : அன்னை ஆதிபராசக்தியை வழிபடவும். 'அபிராமி அந்தாதி' பாராயணம் செய்யவும்.



சிம்மம்

மகம், பூரம், உத்திரம் 1ம் பாதம்

சிம்மராசி நேயர்களே! உமதுராசிநாதன் சூரியன் உமது ராசிக்கு 8ல் புதன், சுக்ரனுடன் இணைந்து, சஞ்சாரம் செய்கிறார். சூரியன், புதன் இணைவினால் புதாதித்யயோகம் என்னும் நிபுணாயோகம் உண்டாகிறது. 3க்குடைய சுக்ரன் 8ல் உச்சமடைந்ததால் விபரீத ராஜயோகம் உண்டாகிறது. உமது புத்திக் கூர்மையினாலும் செயல்திறனாலும் வெற்றி மீது வெற்றி வந்து சேரும். வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். புதிய முயற்சிகள், புதிய முதலீடுகள் என வேகமான முன்னேற்றம் கிட்டும். குடும்பத்தில் சுபகாரியங்கள் நடக்கும் கடன் தீரும். மகன் அல்லது மகள் வெளிநாடு செல்வர். மாணவர்கள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் தேவை. உத்யோகஸ்தர்களுக்கு பணிச் சுமை கூடும். கலைஞர்களுக்கு வேற்று மொழி பேசுவோரால் அனுகூலம் உண்டு. 22.4.2009 காலை 8.41 முதல் 24.4.2009 பகல் 1.57 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 3, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம், சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை, கிழக்கு.

பரிகாரம் : தினசரி சூரிய வழிபாடு செய்க. காயத்ரி மந்திரம் தவறாமல் சொல்லவும். சந்தியா வந்தனம் செய்பவர் அதனை முறைப்படி செய்தாலே போதும்.

கன்னி



உத்திரம் 2, 3, 4ம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2ம் பாதங்கள்

கன்னிராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் புதன் உமது ராசிக்கு 7ல் நீசம் அடைந்து சூரியன், சுக்ரனுடன் இணைந்து சஞ்சாரம் செய்கிறார். கடன் தீரும். செய் தொழிலில் புதிய வாய்ப்புகள் இறையருள் கூடும். இன்னல் விலகும். நேர்த்திக்கடன் செய்து முடிப்பீர்கள். குடும்பத்தில் சகல சௌபாக்யமும் உண்டாகும். பெண்கள் விரும்பிய உறவினரை சந்தித்து விருந்து விசேஷம் என மகிழ்ச்சிக் கடலில் திளைப்பர். மாணவர்கள் கல்வியில் பிரத்யேக கவனம் செலுத்தவும். வியாபாரிகளுக்குப் புதிய ஒப்பந்தம் கிடைக்கும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு வேலை பளு கூடும். மேலதிகாரிகளின் கெடுபிடிகளுக்கு ஆளாக நேரும். ஊதிய உயர்வு, பதவி உயர்வு எனக் கிடைக்கும். கலைஞர்களுக்குப் பரிசும் பாராட்டும் கிடைக்கும். உமது புத்திக் கூர்மையினாலும் செயல்திறனாலும் வெற்றி மீது வெற்றி வந்து சேரும். பதற்றம் தவிர்க்கவும். எதிர்பாராத வாய்ப்புக்கள் குவியும். பெண்கள் மூலம் அனுகூலம் பெறுவீர்கள். 24.4.2009 பகல் மணி 1.57 முதல் 26.4.2009 மாலை மணி 4.34 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 5, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் பச்சை, இளஞ் சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை வடக்கு.

பரிகாரம் : உமது இஷ்ட தெய்வம் எதுவாயினும் அதனையே சிக்கெனப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கான மந்திர ஜெபம், ஸ்தோத்திரப் பாடல்கள் பாடவும்.



துலாம்

சித்திரை 3, 4ம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3ம் பாதங்கள்

துலாம் ராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் சுக்ரன் உமது ராசிக்கு 6ல் உச்சம் அடைந்து சூரியன் புதனுடன் இணைந்து சஞ்சரிக்கிறார். எதிர்பாராத வகையில் புதிய ஸ்திரச் சொத்துக்கள் வாங்கும் யோகம் உண்டு. புதிய முதலீடுகள் செய்யும்போது கவனம் தேவை. போக்குவரத்து மூலம் தொழில் தனம் பெறுபவர்கள் மிக்க அனுகூலம் பெறுவர். பெண்கள் மூலம் அனுகூலம் பெறுவீர்கள். தாய் தந்தையர் உடல்நலனில் மிக்க கவனம் தேவை. வீடு, மனை, பூமி புதுப்பிக்க நேரும். வீட்டில் விருந்தினர் வருகை அதிகரிக்கும். பெண்களுக்கு தாயார் வீட்டு உதவிகள் தக்க சமயத்தில் கிட்டும். வியாபாரிகளுக்குப் புதிய வாய்ப்புக்கள் தேடி வரும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு மேல் முறையீடுகளில் வெற்றி கிட்டும். கலைஞர்களுக்கு வேற்று மொழி பட வாய்ப்புக்கள் தேடி வரும். சகோதரி வழி உறவுகளில் நிலவிய மனக்கசப்பு மாறும். பெண்கள் விரும்பும் ஆடை அணிமணிகள், அழகு சாதனங்கள், இல்லத் தேவைகள் வாங்கி மகிழ்வர். 26.4.2009 மாலை மணி 4.34 முதல் 28.4.2009 மாலை மணி 6.10 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 4, 5, 6. அதிர்ஷ்ட நிறம் ரோஸ், வயலட். அதிர்ஷ்ட திசை கிழக்கு.

பரிகாரம் : தினசரி காலை ஸ்ரீவெங்கடேஸ்வர சுப்ரபாதம் கேட்கவும். வெள்ளிக் கிழமை தோறும் ராகு காலத்தில் வீட்டில் விளக்கு பூஜை செய்க.



விருச்சிகம்

விசாகம் 4ம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

விருச்சிக ராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் செவ்வாய் உமது ராசிக்கு 3ல் உச்சம் பெற்று குரு, ராகுவுடன் இணைந்து சஞ்சாரம் செய்கிறார். இதனால் குருமங்கள யோகமும் மற்றும் விபரீத ராஜயோகமும் உண்டாகின்றன. சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும். சகோதர வழி உறவுகளில் நிலவிய மனக்கசப்பு மாறும். மாண வர் நினைவாற்றலை அதிகரித்துக் கொள்வது அவசியம். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். இறையருள் கூடும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு வேலை பளு கூடும். கீழ் நிலை சிப்பந்திகளிடம் கடுமையான போக்கைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டாம். உயர் அதிகாரிகளிடம் பக்குவமாக நடந்து கொள்ளவும். கலைஞர்களுக்கு வேற்று மொழி பேசுவோரால் அனுகூலம் கிட்டும். 28.4.2009 மாலை மணி 4.34 முதல் 30.4.2009 இரவு மணி 8.15 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 3, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை தெற்கு.

பரிகாரம் : சமயபுரம் மாரியம்மனைத் தரிசிக்கவும். இயலாதவர்கள் அருகில் உள்ள மாரியம்மனை வழிபடவும்.

தனுசு



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1ம் பாதம்

தனுசு ராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் குரு பகவான் உமது ராசிக்கு 2ல் செவ்வாய் ராகுவுடன் இணைந்து சஞ்சாரம். குரு நின்ற வீட்டுக்கு 4ல் சந்திரன். இதனால் குருமங்கள யோகம் மற்றும் குரு சந்திரயோகம் உண்டாகிறது. சரளமான பணப் புழக்கம் நிலவும். புதிய ஒப்பந்தங்களை கவனமுடன் ஏற்பது நன்று. வீடு, மனை, பூமி என வாங்க இடமுண்டு. எனினும் கடன் பெற வாய்ப்பு உள்ளது. சகோதர வழியில் இணக்கமான போக்கைக் கடைப்பிடிக்கவும். காதல் விவகாரங்களில் தடைகள் உண்டாகும். பெண்கள் கற்ற கல்வி மூலம் அனுகூலம் பெறுவர். மாணவர்கள் கடினமாக உழைத்து வெற்றிக் கனியைப் பறிக்கலாம். வியாபாரிகள் புதிய கிளைகளைத் திறப்பர். 3.4.2009 பகல் மணி 2.47 முதல் 5.4.2009 மாலை மணி 6.09 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 4, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் பொன்னிறம். அதிர்ஷ்ட திசை வடக்கு.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ தக்ஷிணா மூர்த்திக்கு பிரதி வியாழன் மஞ்சள் வண்ண மலர் சாத்தி, வில்வ அர்ச்சனை செய்க. வியாழக்கிழமை காலை 6 - 7 அதாவது குரு ஹோரையில் மௌன விரதம் இருப்பது சாலச்சிறந்தது.

மகரம்



உத்திராடம் 2, 3, 4ம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2ம் பாதங்கள்

மகர ராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் சனி பகவான் உமது ராசிக்கு 8ல் அமர்வு ஜென்மராசியில் குரு, ராகு, செவ்வாய். செவ்வாயின் பார்வை சனிமீது பதிகிறது. உடல் நலனில் கவனம் தேவை. மகன் அல்லது மகள் வழியில் நற்செய்தி கிட்டும். பிரயாணத்தில் எச்சரிக்கை இருக்கட்டும். புனித ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வர நேரும். நரம்பு சம்பந்தமான உபாதைகள் தலை தூக்கும். பெண்களுக்கு நில புலன்கள் மூலம் வருவாய் பெருகும். மாணவர்கள் நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்வது நலம். போட்டித் தேர்வுகளில் வெற்றி கிட்டும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு பதவி உயர்வு காரணமாக இடமாற்றம் கிட்டும். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழி அல்லல் அகலும். கூட்டுத் தொழில் புரிபவர்கள் கவனமாக இருப்பது நலம். விவசாயிகளுக்கு அரசு வழி அனுகூலம் உண்டு. கலைஞர்களுக்கு எதிர்பாராத வகையில் புகழ்கூடும். பரிசு, பாராட்டுக் குவியும். எதிர்பாராத வாய்ப்புக்கள் குவியும். 5.4.2009 மாலை மணி 6.09 முதல் 7.4.2009 இரவு மணி 10.17 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 4, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் கருநீலம். அதிர்ஷ்ட திசை தெற்கு.

பரிகாரம் : தினசரி காலையில் வெங்கடேச சுப்ர பாதம் பாடவும் அல்லது ஒலி நாடா மூலம் கேட்கவும். பிரதி சனிக்கிழமை அருகில் உள்ள விஷ்ணு ஆலயம் சென்று துளசி மாலை சாத்தி வழிபடவும்.



மீனம்

பூரட்டாதி 4ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

மீனராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் குரு பகவான் உமது ராசிக்கு 11ல் செவ்வாய் ராகுவுடன் இணைந்து சஞ் சாரம். மேலும் சனி பகவான் 6ல் கிரக நிலைகள் மிகவும் சாதகமாகவே உள்ளன. நீண்டகால கனவுகள் நனவாகும். பணப் புழக் கம் உண்டாகும். வாக்கினால் ஜீவனம் புரிபவர்கள் ஏற்றம் பெறுவர். புதிய வண்டி வாகனம் வாங்கலாம். கடன் தீரும். பதவி உயர்வு வரும். பெண்களுக்குப் புகுந்த வீட்டின் அனுசரணை கிட்டும். பிரிந் தவர்கள் இணைந்து வாழ வழி கிட்டும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு மேல் முறையீடுகளில் நல்ல வெற்றியும், அதனால் கணிச மான தன வரவுகளுக்கும் இடம் உண்டு. 10.4.2009 அதிகாலை மணி 3.53 முதல் 12.4.2009 காலை மணி 11.53 வரை சந்திராஷ்டமம். கவ னம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 3, 4, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் பொன் நிறம். அதிர்ஷ்ட திசை வடக்கு.

பரிகாரம் : பிரதி வியாழன் ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் விளக்கு மலர் சாத்தி வில்வம் அல்லது வன்னி இதழ்களால் அர்ச் சிக்கவும். தட்சிணாமூர்த்தி அஷ்டகம் படிக்கவும். குரு வருள் நாடினால் திருவருள் சேரும்.

கும்பம்

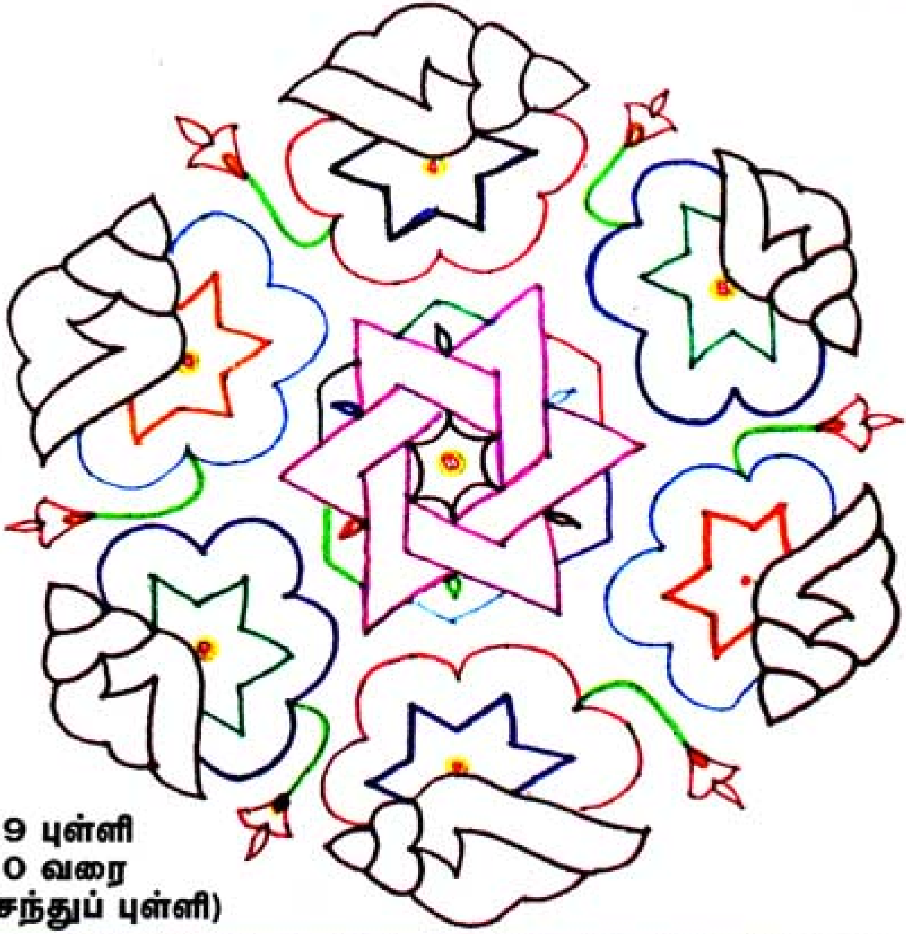
அவிட்டம் 3, 4ம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3ம் பாதங்கள்

கும்பராசி நேயர்களே! உமது ராசிநாதன் சனி பகவான் உமது ராசிக்கு 7ல் அமர்வு. இதனை கண்டச்சனி என்பது மரபு. எனினும் 2ல் உள்ள சுக்ரனின் 6வது பார்வை சனி பகவான் மீது பதிவதால் கவலைப்பட வேண்டாம். வீடு, மனை, பூமி, எஸ்டேட் என வாங்குவதற்குப் போட்ட திட்டம் வெற்றி பெற வழி கிடைக்கும். நண்பர்களால் சகாயம் கிட்டும். வெளிநாட்டுத் தொடர்பு கிட்டும். பணம் கையாளும் பணியிலிருப் பவர்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்கவும். வண்டி வாகனம் மாற்றியமைக்க நேரும். கடன் தீரும். உற்சாகமாகப் பணிபுரிவீர்கள். பெண்களுக்கு தாயார் வீட்டு உபகாரம் தடையின்றி கிட்டும். மாணவர்கள் கல்வியில் முன்னிலை வகிப்பர். உயர் அதிகாரிகளின் அன்புத் தொல்லைக்கு ஆளாக நேரும். பெண்கள் விரும்பும் ஆடை அணிமணிகள், அழகு சாதனங்கள், இல்லத் தேவைகள் வாங்கி மகிழ்வர். விவசாயிகளுக்கு அரசு வழி அனுகூலம் உண்டு. கலைஞர்களுக்கு எதிர் பாராத வகையில் புகழ்கூடும். பதற்றம் தவிர்க்கவும். எதிர்பாராத வாய்ப்புக்கள் குவியும். 7.4.2009 இரவு மணி 10.19 முதல் 10.4.2009 அதிகாலை மணி 3.53 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 4, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் புகை வண்ணம். அதிர்ஷ்ட திசை தென்மேற்கு.

பரிகாரம் : பிரதி சனிக்கிழமை தர்ம சாஸ்தாவை வழிபடவும். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க.



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 - Registered as a Newspaper in Srilanka



19 புள்ளி
10 வரை
(சந்துப் புள்ளி)

ஆர். முத்துலட்சுமி, திருச்சி-2


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
ஏப்ரல் 2009 இதழுடன் இணைப்பு
சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனத்தின் சக்தி. ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் இந்த மாபெரும் சக்தி இருக்கிறது. அதைப் புரிந்து கொண்டு பயன்படுத்தினால் வாழ்வில் நினைத்ததை அடைய முடியும்.
விஜயலட்சுமி பந்தையன் வழங்கும்
ஆழ்மனசு 64!


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
ஏப்ரல் 2009 இதழுடன் இணைப்பு
சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனத்தின் சக்தி. ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் இந்த மாபெரும் சக்தி இருக்கிறது. அதைப் புரிந்து கொண்டு பயன்படுத்தினால் வாழ்வில் நினைத்ததை அடைய முடியும்.
விஜயலட்சுமி பந்தையன் வழங்கும்
ஆழ்மனசு 64!



தியானத்தின் மூலம் ஆழ்மனதைத் திறக்க செய்ய முடியும். குறிப்பாக, நம் மூளையானது ஆல்ஃபா நிலையில் இயங்கும்பொழுது மட்டுமே ஆழ்மனம் திறக்கிறது என்பது விஞ்ஞான பூர்வமான கண்டுபிடிப்பு.

ஆல்ஃபா தியானப் பயிற்சியை முறைப்படி, தகுந்த குருவிடம் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. இந்த இணைப்பில் பயன்படுத்தப்பட்ட சம்பவங்கள் அனைத்தும் உண்மை. பெயர்கள் மட்டும் கற்பனையானவை.

-விஜயலட்சுமி பந்தைய

2 Supplement to Mangayar Malar April 2009



தியானத்தின் மூலம் ஆழ்மனதைத் திறக்க செய்ய முடியும். குறிப்பாக, நம் மூளையானது ஆல்ஃபா நிலையில் இயங்கும்பொழுது மட்டுமே ஆழ்மனம் திறக்கிறது என்பது விஞ்ஞான பூர்வமான கண்டுபிடிப்பு.

ஆல்ஃபா தியானப் பயிற்சியை முறைப்படி, தகுந்த குருவிடம் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. இந்த இணைப்பில் பயன்படுத்தப்பட்ட சம்பவங்கள் அனைத்தும் உண்மை. பெயர்கள் மட்டும் கற்பனையானவை.

-விஜயலட்சுமி பந்தைய

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மூளை இயங்கும்பொழுது, மெல்லிய மின் அலைகளை வெளியிடும். இவற்றை ஈ.ஈ.ஜி. என்ற கருவியின் மூலம் அளக்க முடியும். ஒரு விநாடிக்கு இத்தனை சைக்கிள் வேகத்தில் மூளை இயங்குகிறது என்று இக்கருவி பதிவு செய்யும்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 3

மூளை இயங்கும்பொழுது, மெல்லிய மின் அலைகளை வெளியிடும். இவற்றை ஈ.ஈ.ஜி. என்ற கருவியின் மூலம் அளக்க முடியும். ஒரு விநாடிக்கு இத்தனை சைக்கிள் வேகத்தில் மூளை இயங்குகிறது என்று இக்கருவி பதிவு செய்யும்.



ஆழ்மனசு 64!



மூளையின் வேகத்தை நான்கு நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம். பீட்டா (14+சைக்கிள்கள்), ஆல்ஃபா (7-14), தீட்டா (4-7), டெல்ட்டா (0-4 சைக்கிள்கள்). இதில் ஆல்ஃபா நிலை தான் மனதின் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த நிலை. அந்த நிலையில்தான் ஆழ்மனம் திறக்கிறது.

4 Supplement to Mangayar Malar April 2009



மூளையின் வேகத்தை நான்கு நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம். பீட்டா (14+சைக்கிள்கள்), ஆல்ஃபா (7-14), தீட்டா (4-7), டெல்ட்டா (0-4 சைக்கிள்கள்). இதில் ஆல்ஃபா நிலை தான் மனதின் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த நிலை. அந்த நிலையில்தான் ஆழ்மனம் திறக்கிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஆழ்மனதுடன் நாம் தொடர்பு கொள்ளும் நேரத்தில் பிரபஞ்சத்துடனேயே நமக்குத் தொடர்பு ஏற்படுகிறது. ஆழ்மனதில் பதிக்கப்படும் எண்ணம், பிரபஞ்சத்துக்கு ஒரு செய்தியாகச் சென்றடைகிறது. அதன் பின்னர், பிரபஞ்சம் நமக்காகச் செயல்பட்டு அதை நிகழ்த்திக் கொடுக்கிறது. பிரபஞ்ச சக்தியின் மூலம், மூடிய பல கதவுகள் திறக்கும். புதிய வழிகள் பிறக்கும். இலட்சியங்கள் நிறைவேறும். வாழ்வு சிறப்புறும்.

ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 5



ஆழ்மனதுடன் நாம் தொடர்பு கொள்ளும் நேரத்தில் பிரபஞ்சத்துடனேயே நமக்குத் தொடர்பு ஏற்படுகிறது. ஆழ்மனதில் பதிக்கப்படும் எண்ணம், பிரபஞ்சத்துக்கு ஒரு செய்தியாகச் சென்றடைகிறது. அதன் பின்னர், பிரபஞ்சம் நமக்காகச் செயல்பட்டு அதை நிகழ்த்திக் கொடுக்கிறது. பிரபஞ்ச சக்தியின் மூலம், மூடிய பல கதவுகள் திறக்கும். புதிய வழிகள் பிறக்கும். இலட்சியங்கள் நிறைவேறும். வாழ்வு சிறப்புறும்.

ஆழ்மனசு 64!



மூளையை

இடது பக்கம்,

வலது பக்கம் என்று

இரண்டு பக்கங்களாக

பிரிக்கலாம் - இவ்விரண்டு

பக்கங்களின் செயல்பாடுகளும்

மாறுபடும்.

6 Supplement to Mangayar Malar April 2009



மூளையை

இடது பக்கம்,

வலது பக்கம் என்று

இரண்டு பக்கங்களாக

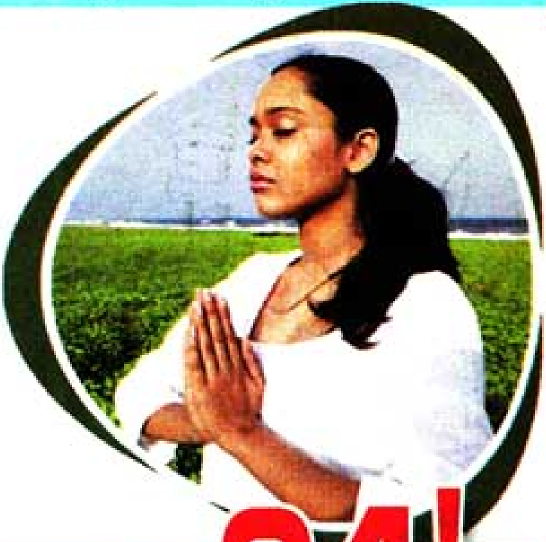
பிரிக்கலாம் - இவ்விரண்டு

பக்கங்களின் செயல்பாடுகளும்

மாறுபடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

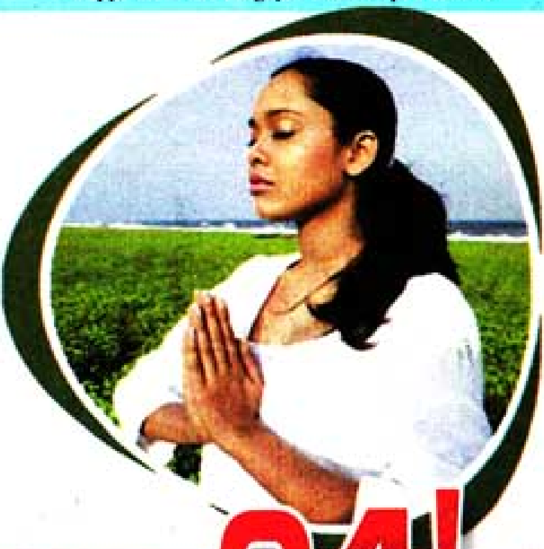
வெளியுலகிலிருந்து
நமக்கு வரும் எல்லா
தகவல்களையும் மூளையின்
இடது பக்கம் உள்வாங்கி
சேமிக்கும். அந்த தகவல்களைப்
பொறுத்தே நமது மனதில்
பகுத்தறியும் சிந்தனை
உருவாகிறது.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 7

வெளியுலகிலிருந்து
நமக்கு வரும் எல்லா
தகவல்களையும் மூளையின்
இடது பக்கம் உள்வாங்கி
சேமிக்கும். அந்த தகவல்களைப்
பொறுத்தே நமது மனதில்
பகுத்தறியும் சிந்தனை
உருவாகிறது.



ஆழ்மனசு 64!



நடந்த விஷயங்களை
அசை போடும் தன்மையும்
இடது பக்க மூளையைச்
சேர்ந்தது தான்.
படுத்தவுடன் தூக்கம் வராமல்
தவிப்பது இடது பக்க
மூளையின் அதி தீவிரமான
செல்பாட்டால்தான்.

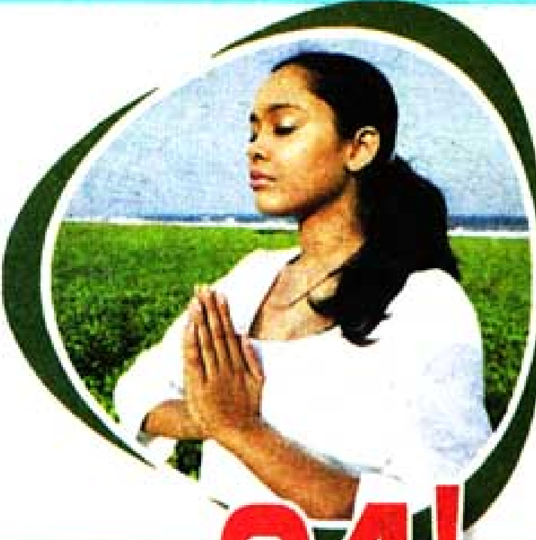
8 Supplement to Mangayar Malar April 2009



நடந்த விஷயங்களை
அசை போடும் தன்மையும்
இடது பக்க மூளையைச்
சேர்ந்தது தான்.
படுத்தவுடன் தூக்கம் வராமல்
தவிப்பது இடது பக்க
மூளையின் அதி தீவிரமான
செல்பாட்டால்தான்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வலது பக்க மூளை நமக்குள் இருக்கும் பல திறன்களைச் செயல்படுத்துகிறது. உள்ளுணர்வு, உணர்ச்சிகள், ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனை ஆகியவை இதில் முக்கியமானவை.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 9

வலது பக்க மூளை நமக்குள் இருக்கும் பல திறன்களைச் செயல்படுத்துகிறது. உள்ளுணர்வு, உணர்ச்சிகள், ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனை ஆகியவை இதில் முக்கியமானவை.



ஆழ்மனசு 64!



வலது பக்க மூளை
ஊக்குவிக்கப்படும்
பொழுது தான்
ஆழ்மனம் திறக்கிறது.
மூளையின் ஆல்ஃபா
நிலைதான் வலது பக்க
மூளையை உடனடியாக
ஊக்குவிக்க வல்லது.

10 Supplement to Mangayar Malar April 2009



வலது பக்க மூளை
ஊக்குவிக்கப்படும்
பொழுது தான்
ஆழ்மனம் திறக்கிறது.
மூளையின் ஆல்ஃபா
நிலைதான் வலது பக்க
மூளையை உடனடியாக
ஊக்குவிக்க வல்லது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தியானத்தின் மூலமாக மூளையின் வேகத்தை ஆல்ஃபா நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல முடியும். அந்த நேரத்தில் நமது ஆழ்மனம் திறக்கிறது. அதன் சக்தியை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 11

தியானத்தின் மூலமாக மூளையின் வேகத்தை ஆல்ஃபா நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல முடியும். அந்த நேரத்தில் நமது ஆழ்மனம் திறக்கிறது. அதன் சக்தியை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.



ஆழ்மனசு 64!



ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும்பொழுது நமது இலட்சியங்களை ஒரு காட்சியாக மனத்திரையில் கண்டு பதியச் செய்ய வேண்டும். ஆழ்மனதின் சக்தி செயல்படத் துவங்கியதும் இலட்சியம் நிறைவேறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் மெள்ள நிகழத் துவங்கும்.

12 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும்பொழுது நமது இலட்சியங்களை ஒரு காட்சியாக மனத்திரையில் கண்டு பதியச் செய்ய வேண்டும். ஆழ்மனதின் சக்தி செயல்படத் துவங்கியதும் இலட்சியம் நிறைவேறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் மெள்ள நிகழத் துவங்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஆழ்மனம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. ஆனால் தானாக எந்த முடிவுகளும் எடுத்து செயல்படாது. நமக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை நாம் தான் தெளிவாக ஆழ்மனதுக்கு எடுத்துக் கூற வேண்டும். அதன் பின் அதிசயத்தக்க மாற்றங்கள் நிகழ்வதைக் காணலாம்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 13

ஆழ்மனம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. ஆனால் தானாக எந்த முடிவுகளும் எடுத்து செயல்படாது. நமக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை நாம் தான் தெளிவாக ஆழ்மனதுக்கு எடுத்துக் கூற வேண்டும். அதன் பின் அதிசயத்தக்க மாற்றங்கள் நிகழ்வதைக் காணலாம்.



ஆழ்மனசு 64!



ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் ஆல்ஃபா நிலையை ஒரு முத்திரையில் பதிய வைக்க முடியும். அந்த முத்திரையைப் பயன்படுத்தும் பொழுதெல்லாம் மூளையின் வேகம் ஆல்ஃபா நிலைக்கு உடனடியாகவே சென்றுவிடும். அந்த நேரத்தில் ஆழ்மனதைத் திறக்கச் செய்து பல விஷயங்களுக்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

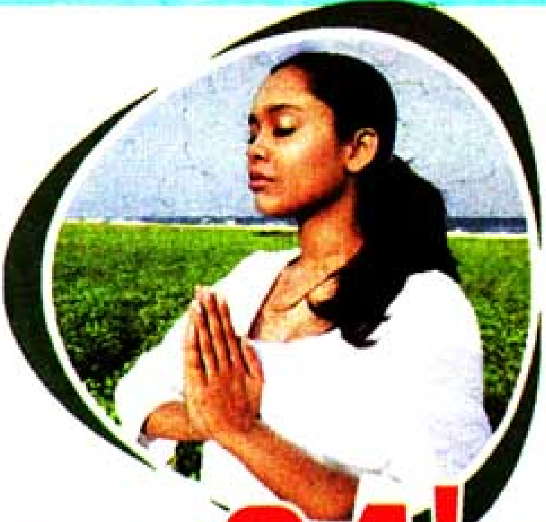
14 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் ஆல்ஃபா நிலையை ஒரு முத்திரையில் பதிய வைக்க முடியும். அந்த முத்திரையைப் பயன்படுத்தும் பொழுதெல்லாம் மூளையின் வேகம் ஆல்ஃபா நிலைக்கு உடனடியாகவே சென்றுவிடும். அந்த நேரத்தில் ஆழ்மனதைத் திறக்கச் செய்து பல விஷயங்களுக்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

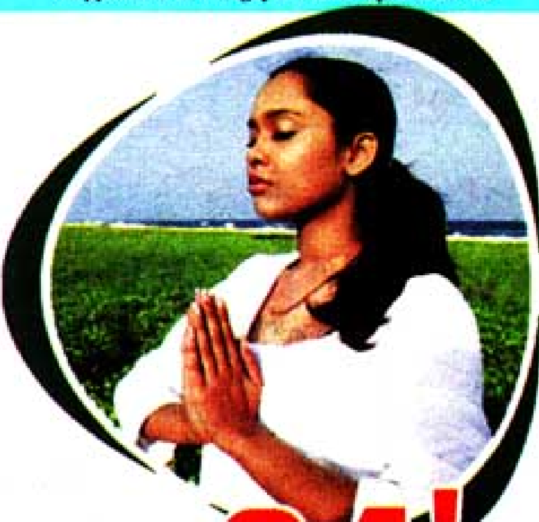
மாணவர்கள் ஆல்ஃபா முத்திரையுடன் படித்தால் மனம் எங்கும் அலைபாயாமல் படித்ததெல்லாம் துல்லியமாக ஆழ்மனதில் பதியும். ஒரு முறை படித்தாலே 75% நினைவு கூற முடிகிறது என்பது அனுபவபூர்வமான உண்மை.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 15

மாணவர்கள் ஆல்ஃபா முத்திரையுடன் படித்தால் மனம் எங்கும் அலைபாயாமல் படித்ததெல்லாம் துல்லியமாக ஆழ்மனதில் பதியும். ஒரு முறை படித்தாலே 75% நினைவு கூற முடிகிறது என்பது அனுபவபூர்வமான உண்மை.



ஆழ்மனசு 64!



பரீட்சை

எழுதும் பொழுதும்

ஆல்ஃபா முத்திரையைப்

பயன்படுத்தி, படித்ததை

தெளிவாக எழுத முடியும்.

ஆழ்மனம் இதை மிகச் சுலபமாக

செய்யும்.

16 Supplement to Mangayar Malar April 2009



பரீட்சை

எழுதும் பொழுதும்

ஆல்ஃபா முத்திரையைப்

பயன்படுத்தி, படித்ததை

தெளிவாக எழுத முடியும்.

ஆழ்மனம் இதை மிகச் சுலபமாக

செய்யும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



சென்னையில் 'அமரா' என்ற மாணவி பத்தாம் வகுப்பு பரீட்சை எழுதும் பொழுது தான் ஸ்டேட் ரேங்க் வாங்கி, தன் புகைப்படம் நாளிதழ்களில் வருவது போலவும் தன்னை தொலைக்காட்சியில் பேட்டி காண்பது போலவும் ஆல்ஃபாவில் ஆழ்மனத்தில் தினமும் பதித்து வந்தாள். அது போலவே நடந்தது.

ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 17



சென்னையில் 'அமரா' என்ற மாணவி பத்தாம் வகுப்பு பரீட்சை எழுதும் பொழுது தான் ஸ்டேட் ரேங்க் வாங்கி, தன் புகைப்படம் நாளிதழ்களில் வருவது போலவும் தன்னை தொலைக்காட்சியில் பேட்டி காண்பது போலவும் ஆல்ஃபாவில் ஆழ்மனத்தில் தினமும் பதித்து வந்தாள். அது போலவே நடந்தது.

ஆழ்மனசு 64!



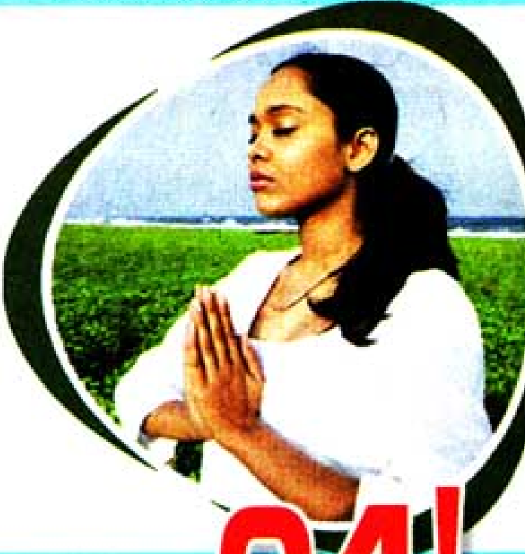
ஒருவரிடமிருந்து எதை
வேண்டுமானாலும் பறித்து
விடலாம். ஆனால் அவரது
ஆழ்மனத்தின் சக்தியை யாராலும்
பறிக்க முடியாது. எத்தனை
பிரச்னைகள் வந்தாலும் இந்த
சக்தியை உணர்ந்து
செயல்பட்டால், அவற்றை மிக
சுலபமாக எதிர்கொள்ள முடியும்.

18 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ஒருவரிடமிருந்து எதை
வேண்டுமானாலும் பறித்து
விடலாம். ஆனால் அவரது
ஆழ்மனத்தின் சக்தியை யாராலும்
பறிக்க முடியாது. எத்தனை
பிரச்னைகள் வந்தாலும் இந்த
சக்தியை உணர்ந்து
செயல்பட்டால், அவற்றை மிக
சுலபமாக எதிர்கொள்ள முடியும்.

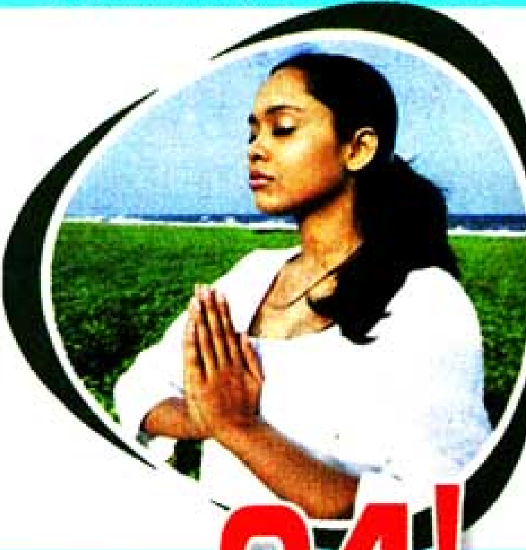
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஆல்ஃபா நிலையில்
இருக்கும்பொழுது, நமது
ஆழ்மனம் திறந்து நாம் சக்தி
வாய்ந்த நிலையில் இருக்கிறோம்.
அந்த சமயத்தில்
வேறொருவருடைய
ஆழ்மனத்தைத் தொட்டு நமது
எண்ணங்களை அங்கு சென்று
அடையும்படி செய்ய முடியும்.

ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 19



ஆல்ஃபா நிலையில்
இருக்கும்பொழுது, நமது
ஆழ்மனம் திறந்து நாம் சக்தி
வாய்ந்த நிலையில் இருக்கிறோம்.
அந்த சமயத்தில்
வேறொருவருடைய
ஆழ்மனத்தைத் தொட்டு நமது
எண்ணங்களை அங்கு சென்று
அடையும்படி செய்ய முடியும்.

ஆழ்மனசு 64!



ஒருவருடன் மனஸ்தாபம்
ஏற்படும்பொழுது நாம்
அவர்களிடம் சொல்ல
நினைப்பதை முழுமையாக
சொல்ல முடிவதில்லை.
ஒருவரிடம் நேரில் பேச முடியாத
விஷங்களை ஆல்ஃபா
தியானத்தில் அவருடன் பேசி
ஆழ்மனதில் பதிய வைக்க
முடியும்.அவரிடம் பல மாற்றங்கள்
ஏற்படும். இதன் மூலம்
உறவுகளில் உள்ள விரிசல்களை
சரி செய்ய முடியும்.

20 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ஒருவருடன் மனஸ்தாபம்
ஏற்படும்பொழுது நாம்
அவர்களிடம் சொல்ல
நினைப்பதை முழுமையாக
சொல்ல முடிவதில்லை.
ஒருவரிடம் நேரில் பேச முடியாத
விஷங்களை ஆல்ஃபா
தியானத்தில் அவருடன் பேசி
ஆழ்மனதில் பதிய வைக்க
முடியும்.அவரிடம் பல மாற்றங்கள்
ஏற்படும். இதன் மூலம்
உறவுகளில் உள்ள விரிசல்களை
சரி செய்ய முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஒரு குடும்பத்தில், படிக்கும் வயதில் உள்ள குழந்தையானது, சரியாக படிக்காவிட்டால் வீட்டிலுள்ள அனைவருக்கும் மிகப் பெரிய மன அழுத்தம் உண்டாகும். எப்படிச் சொன்னாலும் அந்த குழந்தை கேட்கும் மனநிலையில் இருக்காது. ஆல்ஃபா நிலையில் அந்த குழந்தையின் ஆழ்மனத்துடன் பேசி வந்தால் போதும். குழந்தையிடம் மிகப்பெரிய மாற்றத்தைக் காண முடியும்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 21

ஒரு குடும்பத்தில், படிக்கும் வயதில் உள்ள குழந்தையானது, சரியாக படிக்காவிட்டால் வீட்டிலுள்ள அனைவருக்கும் மிகப் பெரிய மன அழுத்தம் உண்டாகும். எப்படிச் சொன்னாலும் அந்த குழந்தை கேட்கும் மனநிலையில் இருக்காது. ஆல்ஃபா நிலையில் அந்த குழந்தையின் ஆழ்மனத்துடன் பேசி வந்தால் போதும். குழந்தையிடம் மிகப்பெரிய மாற்றத்தைக் காண முடியும்.



ஆழ்மனசு 64!



சண்டிகரில் டாக்டர் சட்டா என்பவர் இருபது வருடங்களாக தினமும் குடிக்கும் பழக்கம் கொண்டிருந்தார். அவரது மனைவி ஆல்ஃபா நிலையில் அவரது ஆழ்மனதுடன் பேசினார். அதன்பின் அவரது குடிப்பழக்கம் நின்றுவிட்டது.

22 Supplement to Mangayar Malar April 2009



சண்டிகரில் டாக்டர் சட்டா என்பவர் இருபது வருடங்களாக தினமும் குடிக்கும் பழக்கம் கொண்டிருந்தார். அவரது மனைவி ஆல்ஃபா நிலையில் அவரது ஆழ்மனதுடன் பேசினார். அதன்பின் அவரது குடிப்பழக்கம் நின்றுவிட்டது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



சென்னைப் பெண்மணி ஒருவரது மகன் எப்பொழுதும் அவருடன் சிடுசிடுத்து எரிந்து விழுந்து கொண்டேயிருந்தார். அந்தப் பெண்மணி, தினமும் ஆல்ஃபா தியானத்தில் தன் மகனின் ஆழ்மனதுடன் பேசி வர, அவர் இப்பொழுது தாயுடன் அன்பாகப் பழகுவது மட்டுமின்றி, அவரை சுற்றுலா ஸ்தலங்களுக்கும் அழைத்துச் செல்கிறார்.

ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 23



சென்னைப் பெண்மணி ஒருவரது மகன் எப்பொழுதும் அவருடன் சிடுசிடுத்து எரிந்து விழுந்து கொண்டேயிருந்தார். அந்தப் பெண்மணி, தினமும் ஆல்ஃபா தியானத்தில் தன் மகனின் ஆழ்மனதுடன் பேசி வர, அவர் இப்பொழுது தாயுடன் அன்பாகப் பழகுவது மட்டுமின்றி, அவரை சுற்றுலா ஸ்தலங்களுக்கும் அழைத்துச் செல்கிறார்.

ஆழ்மனசு 64!



நம்மால்
முடியாதது என்று இன்று
தோன்றும் விஷங்கள் கூட
ஆழ்மனதின் உதவியுடன்
நிச்சயமாக நாளை நடந்து
முடியும். ஆழ்மனதின் சக்தி
அளவிட முடியாதது.

24 Supplement to Mangayar Malar April 2009



நம்மால்
முடியாதது என்று இன்று
தோன்றும் விஷங்கள் கூட
ஆழ்மனதின் உதவியுடன்
நிச்சயமாக நாளை நடந்து
முடியும். ஆழ்மனதின் சக்தி
அளவிட முடியாதது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஒருவருடன் மனவருத்தம் ஏற்படும்பொழுது நேரடியாகப் பேசினால் பிரச்னை அதிகமாகி விடுகிறது. இதற்கு காரணம் நேரடியாகப் பேசும்பொழுது ஒருவரது வெளிமனதுடன் தொடர்பு கொள்கிறோம். அங்கு குடியிருக்கும் ஈகோ அவரை எந்த அறிவுரையையும் கேட்க விடுவதில்லை. ஆழ்மனதில் ஈகோ கிடையாது. அதனால் தவறை எடுத்துக் கூறினால் அங்கு மாற்றங்கள் சுலபமாக ஏற்பட்டு விடுகின்றன. நல்லதை ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் ஆழ்மனதில் இருக்கிறது.

ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 25



ஒருவருடன் மனவருத்தம் ஏற்படும்பொழுது நேரடியாகப் பேசினால் பிரச்னை அதிகமாகி விடுகிறது. இதற்கு காரணம் நேரடியாகப் பேசும்பொழுது ஒருவரது வெளிமனதுடன் தொடர்பு கொள்கிறோம். அங்கு குடியிருக்கும் ஈகோ அவரை எந்த அறிவுரையையும் கேட்க விடுவதில்லை. ஆழ்மனதில் ஈகோ கிடையாது. அதனால் தவறை எடுத்துக் கூறினால் அங்கு மாற்றங்கள் சுலபமாக ஏற்பட்டு விடுகின்றன. நல்லதை ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் ஆழ்மனதில் இருக்கிறது.

ஆழ்மனசு 64!



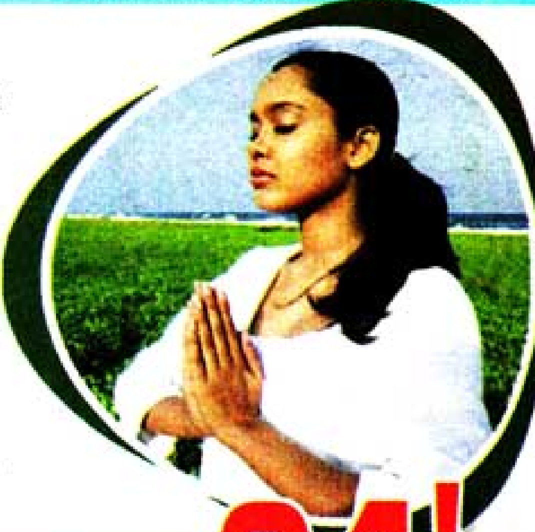
அதிகம் குடிப்பவர் அல்லது புகை பிடிப்பவருக்கும்கூட தான் செய்வது தவறு என்பது நிச்சயம் தெரியும். ஆனால் அதை ஒப்புக் கொள்ள ஈகோ இடம் கொடுக்காது. ஆழ்மனதுடன் பேசி, தீய பழக்கங்களை நிறுத்தி விடும்படி கூறும்பொழுது எந்தவிதமான ஈகோவும் இன்றி தாமாகவே அந்தக் கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டு பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள்.

26 Supplement to Mangayar Malar April 2009



அதிகம் குடிப்பவர் அல்லது புகை பிடிப்பவருக்கும்கூட தான் செய்வது தவறு என்பது நிச்சயம் தெரியும். ஆனால் அதை ஒப்புக் கொள்ள ஈகோ இடம் கொடுக்காது. ஆழ்மனதுடன் பேசி, தீய பழக்கங்களை நிறுத்தி விடும்படி கூறும்பொழுது எந்தவிதமான ஈகோவும் இன்றி தாமாகவே அந்தக் கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டு பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள்.

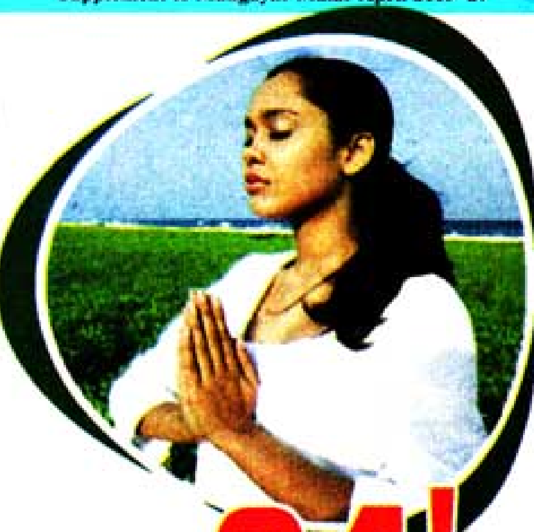
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஆல்ஃபா நிலை தியானத்தில் மற்றவர்களின் ஆழ்மனதுடன் பேசி விடுவதால் பல பிரச்னைகள் வெகு சுலபமாகக் தீர்க்கப்படுகின்றன. இதனால் வாழ்க்கையில் அதிகமான கோப தாபங்களுக்கோ சண்டை சச்சரவுகளுக்கோ இடமில்லாமல் போய்விடுகிறது. குடும்பத்தில் அமைதி நிலவ, இந்த முறையைக் கையாளலாம்.

ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 27



ஆல்ஃபா நிலை தியானத்தில் மற்றவர்களின் ஆழ்மனதுடன் பேசி விடுவதால் பல பிரச்னைகள் வெகு சுலபமாகக் தீர்க்கப்படுகின்றன. இதனால் வாழ்க்கையில் அதிகமான கோப தாபங்களுக்கோ சண்டை சச்சரவுகளுக்கோ இடமில்லாமல் போய்விடுகிறது. குடும்பத்தில் அமைதி நிலவ, இந்த முறையைக் கையாளலாம்.

ஆழ்மனசு 64!



பொதுவாக நேர்முகத் தேர்வுக்குச் செல்லும்போது பயமாகவும் பதற்றமாகவும் இருக்கும். அப்படியின்றி, இன்டர்வியூவிற்குச் செல்லும் முன்பு ஆல்ஃபா தியானத்தில் வேலை கிடைத்துவிட்டது போன்ற காட்சியைப் பாருங்கள். அது போலவே நடக்கும்.

28 Supplement to Mangayar Malar April 2009



பொதுவாக நேர்முகத் தேர்வுக்குச் செல்லும்போது பயமாகவும் பதற்றமாகவும் இருக்கும். அப்படியின்றி, இன்டர்வியூவிற்குச் செல்லும் முன்பு ஆல்ஃபா தியானத்தில் வேலை கிடைத்துவிட்டது போன்ற காட்சியைப் பாருங்கள். அது போலவே நடக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஒரு தந்தைக்கும் மகளுக்கும் இடையே ஒரு வருட காலமாக பேச்சு வார்த்தையே இல்லை. மகளது கோபத்துக்கான காரணம் அறியாமல் திகைத்தார் தந்தை. பின்னர் ஆல்ஃபா தியானத்தில் மகளின் ஆழ்மனதுடன் பேசினார். ஒரு வருடம்பேசாத மகள் தானாகவே வந்து பேசினாள். அந்தக் குடும்பத்தில் சங்கடம் மறைந்து சந்தோஷம் நிலவியது.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 29

ஒரு தந்தைக்கும் மகளுக்கும் இடையே ஒரு வருட காலமாக பேச்சு வார்த்தையே இல்லை. மகளது கோபத்துக்கான காரணம் அறியாமல் திகைத்தார் தந்தை. பின்னர் ஆல்ஃபா தியானத்தில் மகளின் ஆழ்மனதுடன் பேசினார். ஒரு வருடம்பேசாத மகள் தானாகவே வந்து பேசினாள். அந்தக் குடும்பத்தில் சங்கடம் மறைந்து சந்தோஷம் நிலவியது.



ஆழ்மனசு 64!



நண்பர் ஒருவர், ஒரு மாதத்தில் தருகிறேன் என்று கூறி ஒரு லட்ச ரூபாய் கடன் வாங்கினார். ஆனால் ஆறு மாதங்களாகியும் அவர் தருவதாக தெரியவில்லை. கடன் கொடுத்தவர், அவரிடம் நேரிடையாகக் கேட்பதை விட்டு, ஆல்ஃபா தியானத்தில் ஆழ்மனதுடன் பேசினார். ஒரு வாரத்திலேயே பணம் திரும்ப வந்துவிட்டது.

30 Supplement to Mangayar Malar April 2009



நண்பர் ஒருவர், ஒரு மாதத்தில் தருகிறேன் என்று கூறி ஒரு லட்ச ரூபாய் கடன் வாங்கினார். ஆனால் ஆறு மாதங்களாகியும் அவர் தருவதாக தெரியவில்லை. கடன் கொடுத்தவர், அவரிடம் நேரிடையாகக் கேட்பதை விட்டு, ஆல்ஃபா தியானத்தில் ஆழ்மனதுடன் பேசினார். ஒரு வாரத்திலேயே பணம் திரும்ப வந்துவிட்டது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



திருமணமாகி இரண்டு வருடங்களாகக் குழந்தை இல்லாதது அந்தப் பெண்ணுக்கு ஒரு குறை. அதை காரணம் காட்டிய மாமியார், தன் பிள்ளைக்கு இரண்டாவது திருமணம் ஏற்பாடு செய்யத் துவங்கினார். இந்தப் பெண் தினமும் ஆல்ஃபா தியானத்தில் மாமியாரின் ஆழ்மனதுடன் பேசி வர, அவர் இரண்டாவது திருமணப் பேச்சை கைவிட்டது மட்டுமின்றி மருமகளிடம் மிகவும் அன்பாகப் பழகவும் அ ்பித்துவிட்டார்.

ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 31



திருமணமாகி இரண்டு வருடங்களாகக் குழந்தை இல்லாதது அந்தப் பெண்ணுக்கு ஒரு குறை. அதை காரணம் காட்டிய மாமியார், தன் பிள்ளைக்கு இரண்டாவது திருமணம் ஏற்பாடு செய்யத் துவங்கினார். இந்தப் பெண் தினமும் ஆல்ஃபா தியானத்தில் மாமியாரின் ஆழ்மனதுடன் பேசி வர, அவர் இரண்டாவது திருமணப் பேச்சை கைவிட்டது மட்டுமின்றி மருமகளிடம் மிகவும் அன்பாகப் பழகவும் ஆரம்பித்துவிட்டார்.

ஆழ்மனசு 64!



உமா கர்ப்பமாக இருக்கும்பொழுது ஆல்ஃபா தியானம் பழகி வந்தார். அந்த நிலையில் தன் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையுடன் பேசி வந்தார். அப்பொழுது குழந்தையின் அசைவுகள் குறைந்து சற்று அமைதியாகி, தாயின் பேச்சை அது உற்று கேட்பது போலவே இருந்ததை உணர்ந்தார். தியானம் முடிந்ததும் குழந்தை மீண்டும் அசைவதையும் உணர்ந்தார். அந்தக் குழந்தையின் பிரசவமும் சுலபமாகவே இருந்தது.

32 Supplement to Mangayar Malar April 2009



உமா கர்ப்பமாக இருக்கும்பொழுது ஆல்ஃபா தியானம் பழகி வந்தார். அந்த நிலையில் தன் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையுடன் பேசி வந்தார். அப்பொழுது குழந்தையின் அசைவுகள் குறைந்து சற்று அமைதியாகி, தாயின் பேச்சை அது உற்று கேட்பது போலவே இருந்ததை உணர்ந்தார். தியானம் முடிந்ததும் குழந்தை மீண்டும் அசைவதையும் உணர்ந்தார். அந்தக் குழந்தையின் பிரசவமும் சுலபமாகவே இருந்தது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

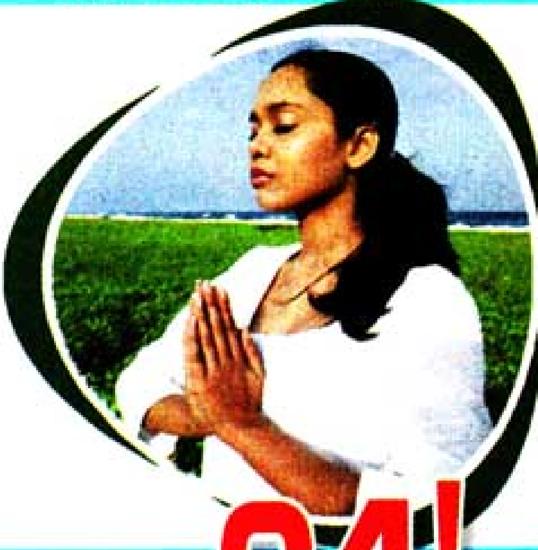
ஆல்ஃபா தியானத்தில் ஆழ்மனதைப் பயன்படுத்தி வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் பல நல்வாக்கியங்களைக் கொடுக்க முடியும். இதனால் குழந்தையின் உடல் நலமும் மன நலமும் மிகச் சிறப்பாக அமையும். அதுமட்டுமின்றி மிகச் சிறந்த மனிதனாக அந்தக் குழந்தை உருவாகும்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 33

ஆல்ஃபா தியானத்தில் ஆழ்மனதைப் பயன்படுத்தி வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் பல நல்வாக்கியங்களைக் கொடுக்க முடியும். இதனால் குழந்தையின் உடல் நலமும் மன நலமும் மிகச் சிறப்பாக அமையும். அதுமட்டுமின்றி மிகச் சிறந்த மனிதனாக அந்தக் குழந்தை உருவாகும்.



ஆழ்மனசு 64!



ஒரு பெண் மிகவும் துடுக்கான தனது இரண்டு வயது குழந்தையை யாராலும் சமாளிக்க முடியாததால் மாதம் 60 ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளத்தில் இருந்த வேலையை விட்டுவிட்டார். அதன் பிறகும் அந்தக் குழந்தையை அவரால் சமாளிக்க முடியவில்லை. ஆல்ஃபா தியானத்தில் குழந்தையின் ஆழ்மனதுடன் பேசினார். அதன்பிறகு அந்தக் குழந்தை சற்று சாந்தமானது. சுலபமாக சாப்பிட்டுத் தூங்கியது.

34 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ஒரு பெண் மிகவும் துடுக்கான தனது இரண்டு வயது குழந்தையை யாராலும் சமாளிக்க முடியாததால் மாதம் 60 ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளத்தில் இருந்த வேலையை விட்டுவிட்டார். அதன் பிறகும் அந்தக் குழந்தையை அவரால் சமாளிக்க முடியவில்லை. ஆல்ஃபா தியானத்தில் குழந்தையின் ஆழ்மனதுடன் பேசினார். அதன்பிறகு அந்தக் குழந்தை சற்று சாந்தமானது. சுலபமாக சாப்பிட்டுத் தூங்கியது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி ஒன்றில் புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்தார் ஒரு பெண். அங்கு ஏற்கெனவே வேலையில் இருந்தவர்களின் பேச்சும் கிண்டலும் அவர் மனதைத் தடுமாற செய்யவே, வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் திணறினார். பிறகு ஆல்ஃபா தியானத்தில் எல்லோரது ஆழ்மனதுடன் பேசினார். இரண்டே நாட்களில் அனைவரும் இவரை அனுசரித்து மரியாதையுடன் நடந்து கொள்ளத் துவங்கினார்கள்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 35

சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி ஒன்றில் புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்தார் ஒரு பெண். அங்கு ஏற்கெனவே வேலையில் இருந்தவர்களின் பேச்சும் கிண்டலும் அவர் மனதைத் தடுமாற செய்யவே, வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் திணறினார். பிறகு ஆல்ஃபா தியானத்தில் எல்லோரது ஆழ்மனதுடன் பேசினார். இரண்டே நாட்களில் அனைவரும் இவரை அனுசரித்து மரியாதையுடன் நடந்து கொள்ளத் துவங்கினார்கள்.



ஆழ்மனசு 64!



தன் முன்கோபத்தினால் குடும்பத்தாரின் வெறுப்புக்கு ஆளாகி விட்டிருந்தார் ஒரு குடும்பத் தலைவர். அதன் பிறகு ஆல்ஃபா தியானம் பழகத்துவங்கினார். இன்று எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடன் சந்தோஷமாக காணப்படுகிறார். ஆல்ஃபா நிலை ஆழ்மனதை திறக்க செய்வதுடன் நில்லாது மனதிலிருக்கும் இறுக்கத்தையும் கோபத்தையும் அகற்றி விடுகிறது.

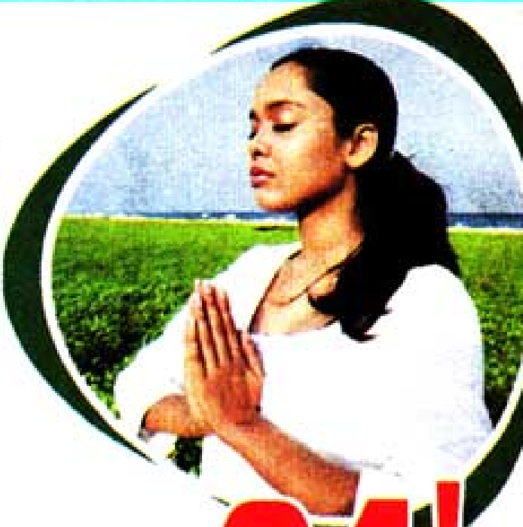
36 Supplement to Mangayar Malar April 2009



தன் முன்கோபத்தினால் குடும்பத்தாரின் வெறுப்புக்கு ஆளாகி விட்டிருந்தார் ஒரு குடும்பத் தலைவர். அதன் பிறகு ஆல்ஃபா தியானம் பழகத்துவங்கினார். இன்று எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடன் சந்தோஷமாக காணப்படுகிறார். ஆல்ஃபா நிலை ஆழ்மனதை திறக்க செய்வதுடன் நில்லாது மனதிலிருக்கும் இறுக்கத்தையும் கோபத்தையும் அகற்றி விடுகிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

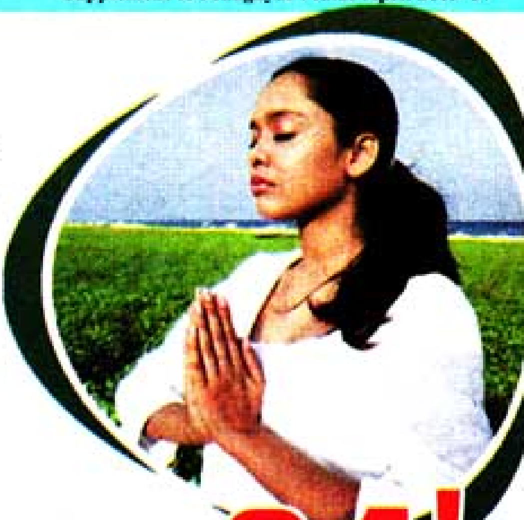
ஒருவருடைய 10 வயது மகளுக்கு படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் இருந்து வந்தது. எவ்வளவு சொல்லியும் அவளால் அதை மாற்றிக் கொள்ள முடியவில்லை. அவர் ஆல்ஃபா தியானத்தில் அவளது ஆழ்மனதுடன் பேசத் துவங்கினார். இரண்டு நாட்களில் அந்த பிரச்னை மறைந்து விட்டது.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 37

ஒருவருடைய 10 வயது மகளுக்கு படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் இருந்து வந்தது. எவ்வளவு சொல்லியும் அவளால் அதை மாற்றிக் கொள்ள முடியவில்லை. அவர் ஆல்ஃபா தியானத்தில் அவளது ஆழ்மனதுடன் பேசத் துவங்கினார். இரண்டு நாட்களில் அந்த பிரச்னை மறைந்து விட்டது.



ஆழ்மனசு 64!



வீட்டை மிக நன்றாக வைத்துக் கொள்கிறீர்கள். யோசித்து யோசித்து சமைக்கிறீர்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையானதை பார்த்து பார்த்து செய்கிறீர்கள். ஆனால் வீட்டில் யாருமே அதை உணர்ந்ததாக தெரியவில்லையா? உங்கள் முயற்சிகளை ஒருவரும் பாராட்டவில்லையா? ஆல்ஃபா நிலையில் அவர்கள் அனைவரது ஆழ்மனதுடன் பேசுங்கள். வெகு விரைவில் ஆச்சரியப்படத்தக்க மாற்றங்கள் தெரியும்!

38 Supplement to Mangayar Malar April 2009



வீட்டை மிக நன்றாக வைத்துக் கொள்கிறீர்கள். யோசித்து யோசித்து சமைக்கிறீர்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையானதை பார்த்து பார்த்து செய்கிறீர்கள். ஆனால் வீட்டில் யாருமே அதை உணர்ந்ததாக தெரியவில்லையா? உங்கள் முயற்சிகளை ஒருவரும் பாராட்டவில்லையா? ஆல்ஃபா நிலையில் அவர்கள் அனைவரது ஆழ்மனதுடன் பேசுங்கள். வெகு விரைவில் ஆச்சரியப்படத்தக்க மாற்றங்கள் தெரியும்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வகுப்பில் டீச்சர் மற்ற மாணவிகளை கவனிப்பது போல் தன்னை கவனிப்பதில்லை. தான் எவ்வளவு நன்றாக படித்தாலும் அவர் பாராட்டுவதில்லை என்பது ரம்யாவின் பல நாள் குறை. ஆல்ஃபா தியானத்தில் டீச்சரின் ஆழ்மனதுடன் பேசத் துவங்கினாள். இப்பொழுது டீச்சர் இவளிடம் மிகவும் நெருக்கமாக மென்மையாக பேசுகிறார். ரம்யா உற்சாகத்துடன் பள்ளிக்கு செல்கிறாள்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 39

வகுப்பில் டீச்சர் மற்ற மாணவிகளை கவனிப்பது போல் தன்னை கவனிப்பதில்லை. தான் எவ்வளவு நன்றாக படித்தாலும் அவர் பாராட்டுவதில்லை என்பது ரம்யாவின் பல நாள் குறை. ஆல்ஃபா தியானத்தில் டீச்சரின் ஆழ்மனதுடன் பேசத் துவங்கினாள். இப்பொழுது டீச்சர் இவளிடம் மிகவும் நெருக்கமாக மென்மையாக பேசுகிறார். ரம்யா உற்சாகத்துடன் பள்ளிக்கு செல்கிறாள்.



ஆழ்மனசு 64!



சந்தானத்தின் கம்பெனியில் சற்று சிரமமான நிலை. புதிய ஒரு ப்ராஜெக்ட் ஒப்பந்தம் ஆகும் தருவாயில் அவருடைய கம்பெனி இருந்தது. அந்த ப்ராஜெக்ட் கிடைத்து விட்டால் அவருடைய கம்பெனிக்கு மிகப் பெரிய திருப்புமுனை ஆகிவிடும். ஆனால் எந்த முடிவும் தெரியாமல் நாட்கள் நகர்ந்தன. ஆல்ஃபா தியானம் செய்து அந்த ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடும் நபரின் ஆழ்மனதுடன் பேசினார். அடுத்த நாளே அந்த ஒப்பந்தம் கையெழுத்தாகிவிட்டது.

40 Supplement to Mangayar Malar April 2009



சந்தானத்தின் கம்பெனியில் சற்று சிரமமான நிலை. புதிய ஒரு ப்ராஜெக்ட் ஒப்பந்தம் ஆகும் தருவாயில் அவருடைய கம்பெனி இருந்தது. அந்த ப்ராஜெக்ட் கிடைத்து விட்டால் அவருடைய கம்பெனிக்கு மிகப் பெரிய திருப்புமுனை ஆகிவிடும். ஆனால் எந்த முடிவும் தெரியாமல் நாட்கள் நகர்ந்தன. ஆல்ஃபா தியானம் செய்து அந்த ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடும் நபரின் ஆழ்மனதுடன் பேசினார். அடுத்த நாளே அந்த ஒப்பந்தம் கையெழுத்தாகிவிட்டது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இரவில் நாம் தூங்கும்பொழுது மூளையின் வேகம் பீட்டாவிலிருந்து, ஆல்ஃபா, தீட்டா, டெல்ட்டா என மாறி பின் மறுபடியும் பீட்டா நிலையைத் தொடுகிறது. தூக்கத்தில் இயற்கையான ஆல்ஃபா நிலையைக் கடக்கும் பொழுதும் நம் ஆழ்மனம் திறக்கிறது. அங்கு புதைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள எண்ணங்கள், ஆசைகள் எல்லாம் அப்பொழுது கனவுகளாக வெளிப்படுகின்றன.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 41

இரவில் நாம் தூங்கும்பொழுது மூளையின் வேகம் பீட்டாவிலிருந்து, ஆல்ஃபா, தீட்டா, டெல்ட்டா என மாறி பின் மறுபடியும் பீட்டா நிலையைத் தொடுகிறது. தூக்கத்தில் இயற்கையான ஆல்ஃபா நிலையைக் கடக்கும் பொழுதும் நம் ஆழ்மனம் திறக்கிறது. அங்கு புதைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள எண்ணங்கள், ஆசைகள் எல்லாம் அப்பொழுது கனவுகளாக வெளிப்படுகின்றன.



ஆழ்மனசு 64!



ஒரே பிள்ளைக்கு பார்த்துப் பார்த்துத் திருமணம் செய்து வைத்தார் லக்ஷ்மி. மருமகளை தன் மகள் போல் பாவித்தார். ஆனால் மருமகளோ யார் பேச்சையோ கேட்டுக் கொண்டு ஆரம்பத்திலிருந்தே ஒதுங்கியேயிருந்தார். மனமொடிந்து விடவில்லை லக்ஷ்மி. அவளது ஆழ்மனதுடன் பேசினார். ஒரு வாரத்திலேயே மாற்றம் தெரிந்தது. இப்பொழுது தனக்கு பிரசவம் கூட மாமியார் வீட்டிலேயே நடக்கட்டும்; தாய் வீட்டுக்குப் போக மாட்டேன் என்கிறார் மருமகள்.

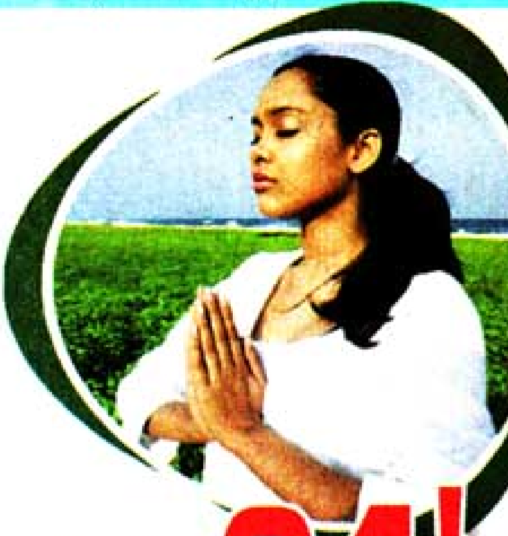
42 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ஒரே பிள்ளைக்கு பார்த்துப் பார்த்துத் திருமணம் செய்து வைத்தார் லக்ஷ்மி. மருமகளை தன் மகள் போல் பாவித்தார். ஆனால் மருமகளோ யார் பேச்சையோ கேட்டுக் கொண்டு ஆரம்பத்திலிருந்தே ஒதுங்கியேயிருந்தார். மனமொடிந்து விடவில்லை லக்ஷ்மி. அவளது ஆழ்மனதுடன் பேசினார். ஒரு வாரத்திலேயே மாற்றம் தெரிந்தது. இப்பொழுது தனக்கு பிரசவம் கூட மாமியார் வீட்டிலேயே நடக்கட்டும்; தாய் வீட்டுக்குப் போக மாட்டேன் என்கிறார் மருமகள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

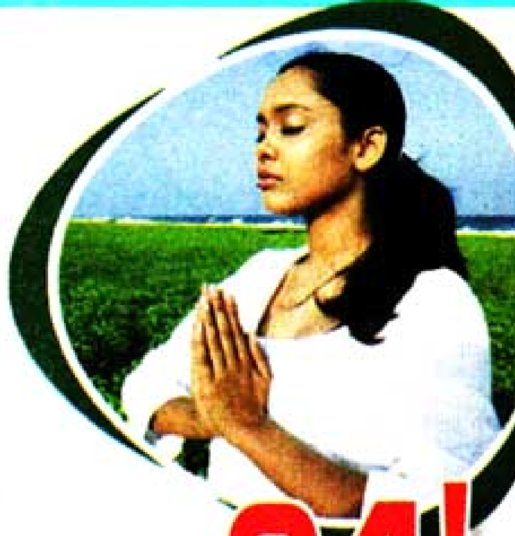
ஒரு குழந்தை பிறக்கும்பொழுது அதன் மனதில் எந்த பயங்களும் இல்லை. போகப் போக தவறான சில தகவல்கள் உள்ளே போய் விடுவதால் பயங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள் பலவிதமான பயங்கள் இருக்கின்றன.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 43

ஒரு குழந்தை பிறக்கும்பொழுது அதன் மனதில் எந்த பயங்களும் இல்லை. போகப் போக தவறான சில தகவல்கள் உள்ளே போய் விடுவதால் பயங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள் பலவிதமான பயங்கள் இருக்கின்றன.



ஆழ்மனசு 64!



ஆழ்மனதில் புதைந்துள்ள பயங்கள், தயக்கங்கள் ஒரு மனிதனின் செயல்திறனை வெகுவாகக் குறைத்து விடுகின்றன.

அவற்றை ஆல்ஃபா தியானத்தின் மூலம் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் நேரத்தில் வெளியேற்றி விட முடியும்.

44 Supplement to Mangayar Malar April 2009

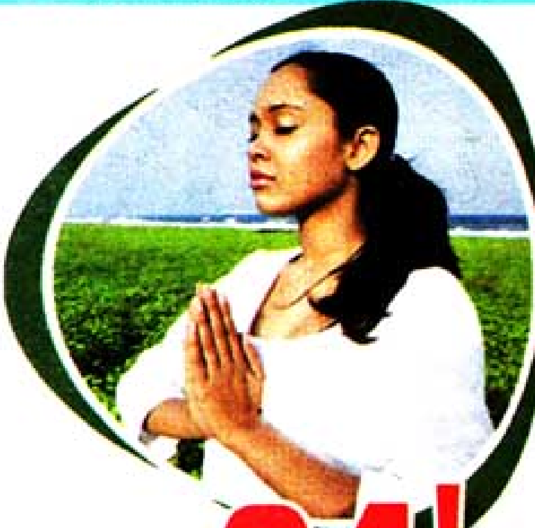


ஆழ்மனதில் புதைந்துள்ள பயங்கள், தயக்கங்கள் ஒரு மனிதனின் செயல்திறனை வெகுவாகக் குறைத்து விடுகின்றன.

அவற்றை ஆல்ஃபா தியானத்தின் மூலம் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் நேரத்தில் வெளியேற்றி விட முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

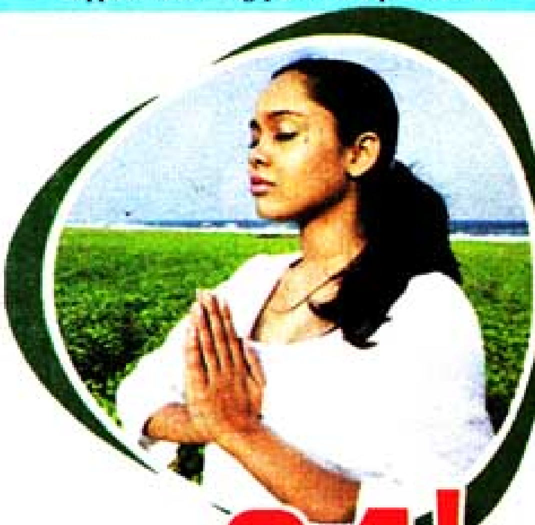
உங்கள் வேலைகளை சரியான நேரத்தில் முடிக்க முடியாத நிலையா? உங்கள் ஆழ்மனதுடன் பேசுங்கள். மெள்ள மெள்ள உங்களுக்குள் மாற்றங்கள் தோன்றும். சுறுசுறுப்பாக இயங்குவீர்கள். வேலைகளையும் சரியான நேரத்துக்கு முடிப்பீர்கள்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 45

உங்கள் வேலைகளை சரியான நேரத்தில் முடிக்க முடியாத நிலையா? உங்கள் ஆழ்மனதுடன் பேசுங்கள். மெள்ள மெள்ள உங்களுக்குள் மாற்றங்கள் தோன்றும். சுறுசுறுப்பாக இயங்குவீர்கள். வேலைகளையும் சரியான நேரத்துக்கு முடிப்பீர்கள்.



ஆழ்மனசு 64!



ஆழ்மனம் என்பது ஒரு மிகச் சிறந்த ஊழியனைப் போன்றது. அந்த ஊழியனிடம் சரியான முறையில் வேலை வாங்கும் திறமையான நிர்வாகியாக நீங்கள் இருந்தால் போதும். ஆழ்மனதால் எதையுமே சாதிக்க முடியும். உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை அதனிடம் நீங்கள் தெளிவாகச் சொல்வதுதான் முக்கியம்.

46 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ஆழ்மனம் என்பது ஒரு மிகச் சிறந்த ஊழியனைப் போன்றது. அந்த ஊழியனிடம் சரியான முறையில் வேலை வாங்கும் திறமையான நிர்வாகியாக நீங்கள் இருந்தால் போதும். ஆழ்மனதால் எதையுமே சாதிக்க முடியும். உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை அதனிடம் நீங்கள் தெளிவாகச் சொல்வதுதான் முக்கியம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

எல்.ஐ.சி. டெவலப்மெண்ட் அதிகாரியின் கீழ் 50 ஏஜெண்ட்டுகள் பணி புரிந்து வந்தனர். தினமும் தன் ஆல்ஃபா தியானத்தில் அவர்களது ஆழ்மனதுடன் பேசி வந்தார். அவர்கள் எல்லோருமே மிக நன்றாகச் செயலாற்றி அவர்களுடைய இலக்கை வெகு சுலபமாக எட்டினர். 'டீம் பில்டிங்' அதாவது ஒரு குழுவினரை ஊக்குவிப்பது என்பதை ஆழ்மனதைக் கொண்டு மிகச் சிறப்பாக செய்யலாம்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 47

எல்.ஐ.சி. டெவலப்மெண்ட் அதிகாரியின் கீழ் 50 ஏஜெண்ட்டுகள் பணி புரிந்து வந்தனர். தினமும் தன் ஆல்ஃபா தியானத்தில் அவர்களது ஆழ்மனதுடன் பேசி வந்தார். அவர்கள் எல்லோருமே மிக நன்றாகச் செயலாற்றி அவர்களுடைய இலக்கை வெகு சுலபமாக எட்டினர். 'டீம் பில்டிங்' அதாவது ஒரு குழுவினரை ஊக்குவிப்பது என்பதை ஆழ்மனதைக் கொண்டு மிகச் சிறப்பாக செய்யலாம்.



ஆழ்மனசு 64!



டெல்லியிலிருந்த ஓர் இளம்பெண், விமானப் பணிப்பெண் வேலைக்காக பலமுறை விண்ணப்பித்தார். அந்த வேலைக்குரிய அனைத்துத் தகுதிகளும் அவரிடம் இருந்தன. ஆனால் முகத்திலிருந்த மாறாத பருக்கள் அதற்குத் தடையாக நின்றன. ஆல்ஃபா நிலையில் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும்பொழுது தனது சருமம் மிக அழகாக இருப்பதாகக் கண்டு வந்தார். இரண்டு மாதங்களில் அதுபோலவே மாறி அவர் விரும்பிய வேலையும் கிடைத்துவிட்டது.

48 Supplement to Mangayar Malar April 2009



டெல்லியிலிருந்த ஓர் இளம்பெண், விமானப் பணிப்பெண் வேலைக்காக பலமுறை விண்ணப்பித்தார். அந்த வேலைக்குரிய அனைத்துத் தகுதிகளும் அவரிடம் இருந்தன. ஆனால் முகத்திலிருந்த மாறாத பருக்கள் அதற்குத் தடையாக நின்றன. ஆல்ஃபா நிலையில் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும்பொழுது தனது சருமம் மிக அழகாக இருப்பதாகக் கண்டு வந்தார். இரண்டு மாதங்களில் அதுபோலவே மாறி அவர் விரும்பிய வேலையும் கிடைத்துவிட்டது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

55 வயது நிரம்பிய பெண்மணி ஒருவர் சிறந்த தொழிலதிபராகத் திகழ்ந்தார். ஆனால் குடிகார கணவரின் அன்பற்ற போக்கும் சுடு சொற்களும் அவர் மனதை தினமும் ரணமாக்கின. ஆல்ஃபா தியானம் பழகியதும், தன் ஆழ்மனதின் சக்தியை உணரத் துவங்கினார் அந்தப் பெண். இப்பொழுது எதுவும் மனதை பாதிக்காத நிலையில் உற்சாகத்துடன் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 49

55 வயது நிரம்பிய பெண்மணி ஒருவர் சிறந்த தொழிலதிபராகத் திகழ்ந்தார். ஆனால் குடிகார கணவரின் அன்பற்ற போக்கும் சுடு சொற்களும் அவர் மனதை தினமும் ரணமாக்கின. ஆல்ஃபா தியானம் பழகியதும், தன் ஆழ்மனதின் சக்தியை உணரத் துவங்கினார் அந்தப் பெண். இப்பொழுது எதுவும் மனதை பாதிக்காத நிலையில் உற்சாகத்துடன் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.



ஆழ்மனசு 64!



யாரையேனும் பார்க்கும்பொழுது அவரைப் போல நாம் இல்லையே. அவரைப் போல் நம்மால் செயலாற்ற முடியவில்லையே என்று ஏக்கமா? உங்களிடம் அந்தநல்ல குணங்கள் இருப்பதுபோல் ஒரு காட்சி அமைத்து தினமும் உங்கள் ஆழ்மனதுக்கு காண்பித்து வாருங்கள். நாளடைவில் அந்த மாற்றம் உங்களிடம் நிகழ்வதை காண்பீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனதிடம் பேசி உங்களுக்கு பிடித்தது போல் ஒரு பர்சனாலிட்டியை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

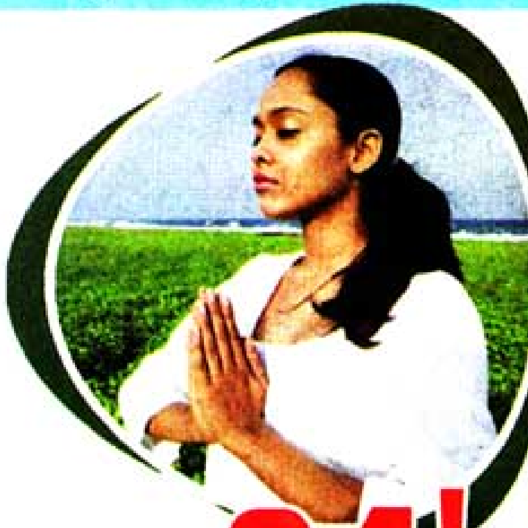
50 Supplement to Mangayar Malar April 2009



யாரையேனும் பார்க்கும்பொழுது அவரைப் போல நாம் இல்லையே. அவரைப் போல் நம்மால் செயலாற்ற முடியவில்லையே என்று ஏக்கமா? உங்களிடம் அந்தநல்ல குணங்கள் இருப்பதுபோல் ஒரு காட்சி அமைத்து தினமும் உங்கள் ஆழ்மனதுக்கு காண்பித்து வாருங்கள். நாளடைவில் அந்த மாற்றம் உங்களிடம் நிகழ்வதை காண்பீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனதிடம் பேசி உங்களுக்கு பிடித்தது போல் ஒரு பர்சனாலிட்டியை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

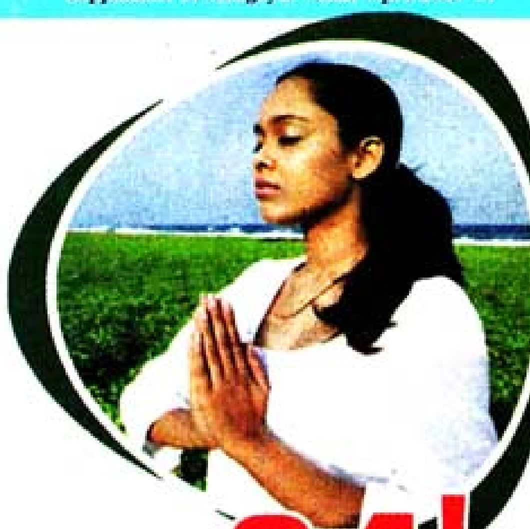
உடல் நலத்தில் பிரச்னைகள் இருந்தால் ஆல்ஃபா தியான நிலையில் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் நேரத்தில் அந்த பிரச்னை குணமடைவது போல் கண்டு வாருங்கள். வெகு விரைவில் நல்ல குணம் தெரியும்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 51

உடல் நலத்தில் பிரச்னைகள் இருந்தால் ஆல்ஃபா தியான நிலையில் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் நேரத்தில் அந்த பிரச்னை குணமடைவது போல் கண்டு வாருங்கள். வெகு விரைவில் நல்ல குணம் தெரியும்.



ஆழ்மனசு 64!



மாதவிடாய் சம்பந்தமான பிரச்னைகளினால் பல பெண்கள் அவஸ்தை படுவதுண்டு. ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் நேரத்தில் உங்கள் கர்ப்பப்பையுடன் பேசுங்கள். 'நீ உன் பணியினை நிம்மதியாக செய்து வா. ஆனால் எனக்கு அதிக சிரமமில்லாமல் பார்த்துக் கொள்' என்று தினமும் கூறி வாருங்கள். நிச்சயம் அந்த பிரச்னைகள் மறைந்து விடும்.

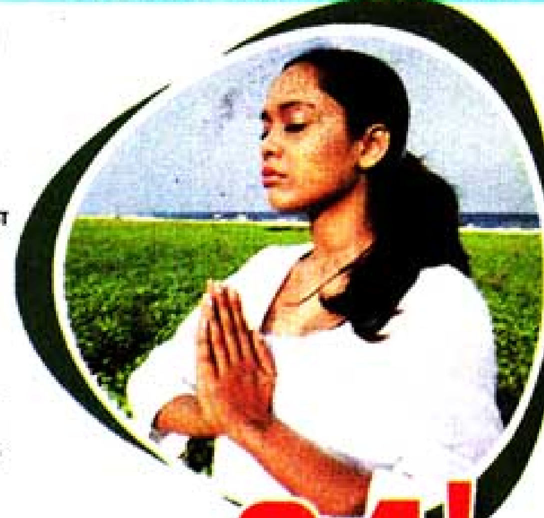
52 Supplement to Mangayar Malar April 2009



மாதவிடாய் சம்பந்தமான பிரச்னைகளினால் பல பெண்கள் அவஸ்தை படுவதுண்டு. ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் நேரத்தில் உங்கள் கர்ப்பப்பையுடன் பேசுங்கள். 'நீ உன் பணியினை நிம்மதியாக செய்து வா. ஆனால் எனக்கு அதிக சிரமமில்லாமல் பார்த்துக் கொள்' என்று தினமும் கூறி வாருங்கள். நிச்சயம் அந்த பிரச்னைகள் மறைந்து விடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

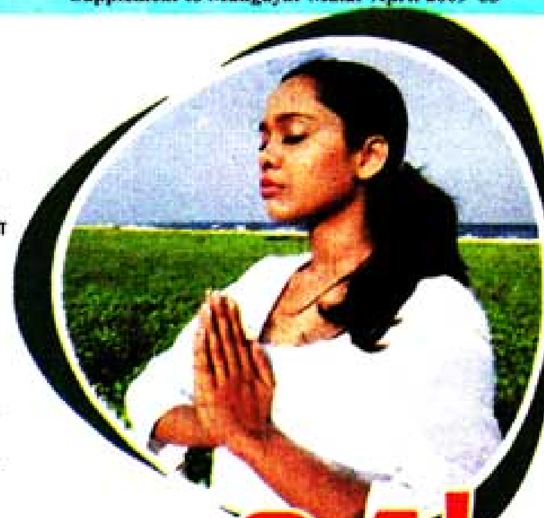
ஆல்ஃபா தியானத்தின்பொழுது ஆழ்மனதுக்கு சில கட்டளைகள் இடலாம். உடல் எடை குறைக்க இது மிகவும் உதவுகிறது. உடலின் செல்களுக்கு ''என் எடை இவ்வளவு தான்'' என்று குறிப்பிட்டு சொல்லி வாருங்கள். அதன்படியே எடை குறைவதைக் காண முடியும்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 53

ஆல்ஃபா தியானத்தின்பொழுது ஆழ்மனதுக்கு சில கட்டளைகள் இடலாம். உடல் எடை குறைக்க இது மிகவும் உதவுகிறது. உடலின் செல்களுக்கு ''என் எடை இவ்வளவு தான்'' என்று குறிப்பிட்டு சொல்லி வாருங்கள். அதன்படியே எடை குறைவதைக் காண முடியும்.



ஆழ்மனசு 64!



ராதிகா என்ற பெண் தன்னுடைய தொண்ணூறு கிலோ எடையைக் குறைக்க எவ்வளவோ முயற்சி செய்து பார்த்தார். இரண்டு வருடங்களில் ஐந்து கிலோ மட்டுமே குறைந்தது. ஆல்ஃபா நிலையில் ஆழ்மனதுடன் தினமும் பேசத் துவங்கினார். தான் இளைத்து இருப்பதாகவும் தன்னை மற்றவர்கள் பாராட்டுவதைப் போலவும் பார்த்து வந்தார். மூன்று மாதங்களில் 5 கிலோ குறைந்துவிட்டது. தொடர்ந்து குறைந்தும் வருகிறது.

54 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ராதிகா என்ற பெண் தன்னுடைய தொண்ணூறு கிலோ எடையைக் குறைக்க எவ்வளவோ முயற்சி செய்து பார்த்தார். இரண்டு வருடங்களில் ஐந்து கிலோ மட்டுமே குறைந்தது. ஆல்ஃபா நிலையில் ஆழ்மனதுடன் தினமும் பேசத் துவங்கினார். தான் இளைத்து இருப்பதாகவும் தன்னை மற்றவர்கள் பாராட்டுவதைப் போலவும் பார்த்து வந்தார். மூன்று மாதங்களில் 5 கிலோ குறைந்துவிட்டது. தொடர்ந்து குறைந்தும் வருகிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

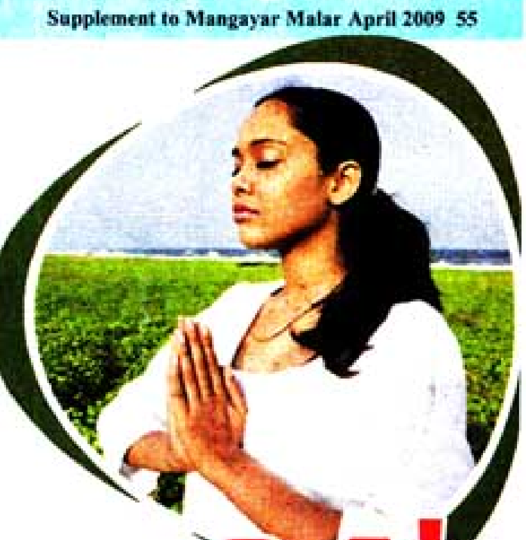
ஒருவருக்கு கிட்னியில் பெரிய கல் உருவாகி அதிக வலியால் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிவெடுக்கப்பட்டது. அவரது மனைவி ஆல்ஃபா தியானத்தில் அந்தக் கல் கரைந்து மெல்ல வெளியேறுவது போல் பார்த்தார். அன்றிரவே அந்தக் கல் வெளியேறிவிட்டது. டாக்டர்களே ஆச்சரியப்பட்டனர்.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 55

ஒருவருக்கு கிட்னியில் பெரிய கல் உருவாகி அதிக வலியால் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிவெடுக்கப்பட்டது. அவரது மனைவி ஆல்ஃபா தியானத்தில் அந்தக் கல் கரைந்து மெல்ல வெளியேறுவது போல் பார்த்தார். அன்றிரவே அந்தக் கல் வெளியேறிவிட்டது. டாக்டர்களே ஆச்சரியப்பட்டனர்.



ஆழ்மனசு 64!



நிறைமாத கர்ப்பிணியாக இருந்தார் ஒரு பெண்மணி. குழந்தை சற்று பெரிதாக இருப்பதாக தெரிந்ததால் நிச்சயம் சிசேரியன் செய்ய வேண்டியிருக்கும் என டாக்டர்கள் சொல்லி இருந்தனர். அந்தப் பெண், தினமும் ஆல்ஃபா தியானத்தில் தனக்கு சுகப்பிரசவம் நடப்பதுபோன்ற காட்சியை ஆழ்மனத்தில் பதித்து வந்தார். டாக்டர்களே ஆச்சரியப்படும் விதமாக 4.5 கிலோ எடையுள்ள ஆண் குழந்தை இயற்கையாகவே பிறந்தது.

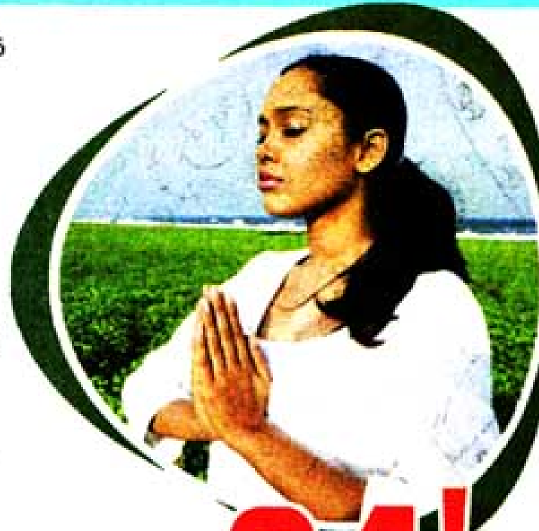
56 Supplement to Mangayar Malar April 2009



நிறைமாத கர்ப்பிணியாக இருந்தார் ஒரு பெண்மணி. குழந்தை சற்று பெரிதாக இருப்பதாக தெரிந்ததால் நிச்சயம் சிசேரியன் செய்ய வேண்டியிருக்கும் என டாக்டர்கள் சொல்லி இருந்தனர். அந்தப் பெண், தினமும் ஆல்ஃபா தியானத்தில் தனக்கு சுகப்பிரசவம் நடப்பதுபோன்ற காட்சியை ஆழ்மனத்தில் பதித்து வந்தார். டாக்டர்களே ஆச்சரியப்படும் விதமாக 4.5 கிலோ எடையுள்ள ஆண் குழந்தை இயற்கையாகவே பிறந்தது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

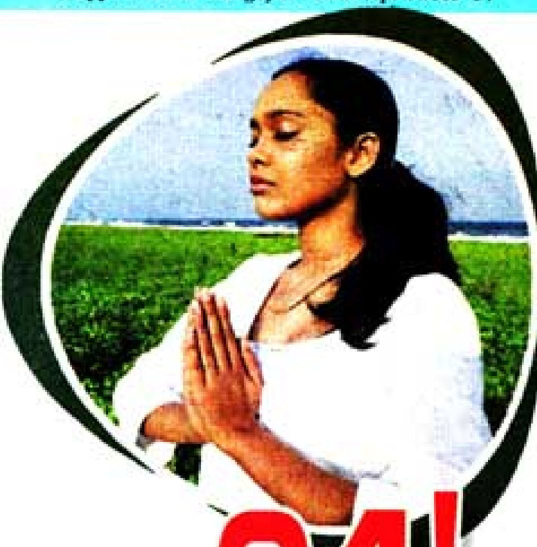
சங்கரராமன் ஒரு புத்தகம் எழுதத் துவங்கி இரண்டு வருடங்களாகியும் முடிக்க முடியாமல் திணறிக் கொண்டிருந்தார். ஆல்ஃபா தியானத்தில் தான் அந்தப் புத்தக்தை எழுதி முடித்து வெளியிடுவது போலவும் பலரும் பாராட்டுவது போலவும் ஒரு காட்சியை ஆழ்மனத்தில் விதைத்தார். ஆறே மாதங்களில் அது போலவே நடந்தேறியது.



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 57

சங்கரராமன் ஒரு புத்தகம் எழுதத் துவங்கி இரண்டு வருடங்களாகியும் முடிக்க முடியாமல் திணறிக் கொண்டிருந்தார். ஆல்ஃபா தியானத்தில் தான் அந்தப் புத்தக்தை எழுதி முடித்து வெளியிடுவது போலவும் பலரும் பாராட்டுவது போலவும் ஒரு காட்சியை ஆழ்மனத்தில் விதைத்தார். ஆறே மாதங்களில் அது போலவே நடந்தேறியது.



ஆழ்மனசு 64!



பிரேமா ஒரு கம்பெனியின் கிளை மானேஜராக பணி புரிகிறார். அவருக்குக் கீழ் ஒரு குழு பணி புரிந்தது. அவர்களில் பலர் ஆண்கள். இவர் ஒரு பெண் என்பதால் சொன்ன வேலைகள் எதையும் அவர்கள் சரிவர செய்வதில்லை. மன அழுத்தம் அதிகமாகி, பிரேமாவிற்கு தற்கொலை எண்ணம் தோன்றிவிட்டது. பிறகு, அலுவலகத்திலிருந்தவர்களின் ஆழ்மனதுடன் ஆல்ஃபா தியானத்தில் பேச ஆரம்பித்தார். இன்று நிலைமையே மாறிவிட்டது. எல்லோருமே இவருடன் சந்தோஷமாகப் பணி புரிகின்றனர்.

58 Supplement to Mangayar Malar April 2009



பிரேமா ஒரு கம்பெனியின் கிளை மானேஜராக பணி புரிகிறார். அவருக்குக் கீழ் ஒரு குழு பணி புரிந்தது. அவர்களில் பலர் ஆண்கள். இவர் ஒரு பெண் என்பதால் சொன்ன வேலைகள் எதையும் அவர்கள் சரிவர செய்வதில்லை. மன அழுத்தம் அதிகமாகி, பிரேமாவிற்கு தற்கொலை எண்ணம் தோன்றிவிட்டது. பிறகு, அலுவலகத்திலிருந்தவர்களின் ஆழ்மனதுடன் ஆல்ஃபா தியானத்தில் பேச ஆரம்பித்தார். இன்று நிலைமையே மாறிவிட்டது. எல்லோருமே இவருடன் சந்தோஷமாகப் பணி புரிகின்றனர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

"என் மனைவியும் குழந்தையும் அமெரிக்காவில் இருந்தனர். இரண்டு முறை முயற்சி செய்தும் எனக்கு விசா கிடைக்காமல் ஏமாற்றம் அடைந்தேன். பின்னர் ஆல்ஃபா தியானம் பழகி விசா அலுவலக அதிகாரியின் ஆழ்மனதுடன் பேசி எனக்கு விசா கிடைத்துவிட்டது போன்ற காட்சியையும் கண்டு வந்தேன். ஆச்சரியம்! அடுத்த முறை எனக்கு விசா கிடைத்துவிட்டது. உடனே அமெரிக்காவிற்கு சென்றேன்"

- சுகுமார், சென்னை



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 59

"என் மனைவியும் குழந்தையும் அமெரிக்காவில் இருந்தனர். இரண்டு முறை முயற்சி செய்தும் எனக்கு விசா கிடைக்காமல் ஏமாற்றம் அடைந்தேன். பின்னர் ஆல்ஃபா தியானம் பழகி விசா அலுவலக அதிகாரியின் ஆழ்மனதுடன் பேசி எனக்கு விசா கிடைத்துவிட்டது போன்ற காட்சியையும் கண்டு வந்தேன். ஆச்சரியம்! அடுத்த முறை எனக்கு விசா கிடைத்துவிட்டது. உடனே அமெரிக்காவிற்கு சென்றேன்"

- சுகுமார், சென்னை



ஆழ்மனசு 64!



ராமமூர்த்தி வியாபாரத்தில் நிறைய பணத்தை இழந்ததால் மூன்று வருடங்களாக சரியானத் தூக்கமின்றி மிகவும் சிரமப்பட்டு வந்தார். ஆல்ஃபா தியானம் தெரிந்து கொண்டு பழக ஆரம்பித்தார். நிம்மதியான உறக்கம் வேண்டும் என ஆழ்மனதுக்குக் கட்டளையிட்டார். இன்று நிம்மதியாக உறங்குகிறார். ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்.

60 Supplement to Mangayar Malar April 2009



ராமமூர்த்தி வியாபாரத்தில் நிறைய பணத்தை இழந்ததால் மூன்று வருடங்களாக சரியானத் தூக்கமின்றி மிகவும் சிரமப்பட்டு வந்தார். ஆல்ஃபா தியானம் தெரிந்து கொண்டு பழக ஆரம்பித்தார். நிம்மதியான உறக்கம் வேண்டும் என ஆழ்மனதுக்குக் கட்டளையிட்டார். இன்று நிம்மதியாக உறங்குகிறார். ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

"ஒரு நாள் என் கணவர் தன் அலுவலகக் கோப்பு ஒன்றை ஆட்டோவில் தவற விட்டுவிட்டார். அதில் அலுவலகப் பணம் 60,000 ரூபாய் இருந்தது என்று அவர் கூறியதும் எனக்கு முதலில் பகீர் என்றது. பிறகு மனதை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு ஆல்ஃபா தியானம் செய்து ஆட்டோ டிரைவரின் ஆழ்மனதுடன் பேசினேன். மறு நாள் அந்த ஆட்டோ டிரைவர் எங்களைத் தேடி வந்து பணத்துடன் கோப்பையும் கொடுத்துவிட்டு சென்றது மறக்க முடியாத அனுபவம்'' - **குமாரி, சென்னை**



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 61

"ஒரு நாள் என் கணவர் தன் அலுவலகக் கோப்பு ஒன்றை ஆட்டோவில் தவற விட்டுவிட்டார். அதில் அலுவலகப் பணம் 60,000 ரூபாய் இருந்தது என்று அவர் கூறியதும் எனக்கு முதலில் பகீர் என்றது. பிறகு மனதை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு ஆல்ஃபா தியானம் செய்து ஆட்டோ டிரைவரின் ஆழ்மனதுடன் பேசினேன். மறு நாள் அந்த ஆட்டோ டிரைவர் எங்களைத் தேடி வந்து பணத்துடன் கோப்பையும் கொடுத்துவிட்டு சென்றது மறக்க முடியாத அனுபவம்'' - குமாரி, சென்னை



ஆழ்மனசு 64!



"எனக்கு 72 வயதாகிறது. சென்னையில் இருக்கிறேன். கொச்சியில் இருக்கும் எனது 12 வயது பேரன் படு சுட்டி. ஆனால் படிப்பில் மட்டும் கவனம் இல்லாமல் இருந்தான். ஆல்ஃபா தியானத்தில் அவனுடன் தினமும் பேசினேன். இப்பொழுது அவன் நன்றாக படிப்பதாக தகவல் வந்துள்ளது"

– செல்லம்மா, சென்னை

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

62 Supplement to Mangayar Malar April 2009



"எனக்கு 72 வயதாகிறது. சென்னையில் இருக்கிறேன். கொச்சியில் இருக்கும் எனது 12 வயது பேரன் படு சுட்டி. ஆனால் படிப்பில் மட்டும் கவனம் இல்லாமல் இருந்தான். ஆல்ஃபா தியானத்தில் அவனுடன் தினமும் பேசினேன். இப்பொழுது அவன் நன்றாக படிப்பதாக தகவல் வந்துள்ளது"

– செல்லம்மா, சென்னை

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

"**எ**னக்கு இரண்டு லட்ச ரூபாய் கடன் இருந்தது. கடன்காரர்கள் தொல்லை தாங்க முடியவில்லை. ஆல்ஃபா தியானம் பழகி, என் ஆழ்மனதிடம் தினமும் சொல்லி வந்தேன். 'என் கடனெல்லாம் தீர்ந்து விட்டது!' அது போலவே எதிர்பாராத வழிகளில் பணம் வந்து கடனை அடைத்துவிட்டேன்"

- ஜெகதாம்பா, மதுரை



ஆழ்மனசு 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2009 63

"**எ**னக்கு இரண்டு லட்ச ரூபாய் கடன் இருந்தது. கடன்காரர்கள் தொல்லை தாங்க முடியவில்லை. ஆல்ஃபா தியானம் பழகி, என் ஆழ்மனதிடம் தினமும் சொல்லி வந்தேன். 'என் கடனெல்லாம் தீர்ந்து விட்டது!' அது போலவே எதிர்பாராத வழிகளில் பணம் வந்து கடனை அடைத்துவிட்டேன்"

- ஜெகதாம்பா, மதுரை



ஆழ்மனசு 64!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 " Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 "
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11" Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar April 2009 issue



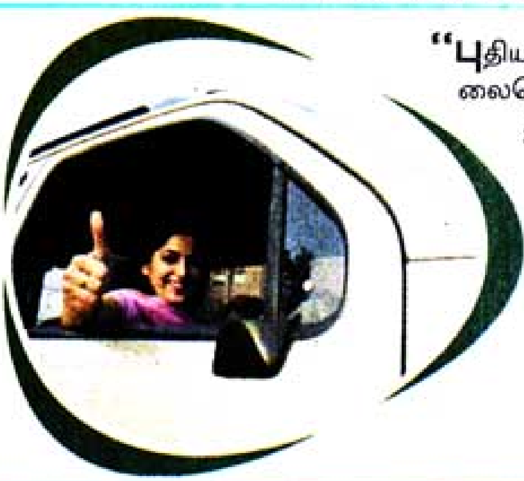
"புதிய கார் வாங்கியதும் ஓட்டப் பழகி லைசென்சும் வாங்கிவிட்டேன். ஆனால் தனியாக ஓட்டிச் செல்ல மிகவும் பயந்தேன். பின்னர் ஆல்ஃபா தியானத்தில் என் ஆழ்மனதில் அந்தக் காட்சியை கண்டு வந்தேன். ஆல்ஃபா முத்திரையும் பயன்படுத்தினேன். இப்பொழுது தைரியமாக கார் ஓட்டுகிறேன்"

- வசந்தா, மதுரை

கார்ட்டூன்ஸ் : **மகேஷ்**

64 Supplement to Mangayar Malar April 2009

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 " Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 "
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11" Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar April 2009 issue



"புதிய கார் வாங்கியதும் ஓட்டப் பழகி லைசென்சும் வாங்கிவிட்டேன். ஆனால் தனியாக ஓட்டிச் செல்ல மிகவும் பயந்தேன். பின்னர் ஆல்ஃபா தியானத்தில் என் ஆழ்மனதில் அந்தக் காட்சியை கண்டு வந்தேன். ஆல்ஃபா முத்திரையும் பயன்படுத்தினேன். இப்பொழுது தைரியமாக கார் ஓட்டுகிறேன்"

- வசந்தா, மதுரை

கார்ட்டூன்ஸ் : **மகேஷ்**

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!